التفوق الرياضي

المفهوم • الجوانب الأساسية • الرعاية
الإكتشاف • الصلاحية الحركية

الأستاذ الدكتور

زكي محمد محمد حسن

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

٢٠٠٦

المكتبة المصرية

للطباعة والنشر والتوزيع

٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران - الإسكندرية

تليفاكس: ٥٨٤٠٢٩٨/٠٣/٠٠٢

محمول: ٠١٢/٤٦٨٦٠٤٩

- اسم الكتاب : التفوق الرياضي المفهوم - الجوانب الأساسية
الرعاية - الإكتشاف - الصلاحية الحركية
- اسم المؤلف : أ. د. زكي محمد محمد حسن
- اسم الناشر : المكتبة المصرية
٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران - الإسكندرية
تليفاكس: ٠٠٢٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
- الطبعة : الطبعة الأولى
- رقم الإيداع : 2006/ 1887
- الترقيم الدولي : I. S. B. N. 977 - 411 - 318 - 7

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي وجه سواء كانت الكترونية أو تصوير أو تسجيل أو بخلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابياً ومقدماً.



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ رَبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ ءامِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الأَبْرَارِ ﴾.

صدق الله العظيم

(سورة آل عمران، الآية: ١٩٣)



إهداء

إلى من يدفعونني دائماً للنجاح

إلى أسرتي.. شكراً

إلى أبناؤنا وبناتنا من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية

الجنود المجهولين الذين يعملون في صمت

إلى جميع المهتمين والعاملين في المجال الرياضي في مصر

والعالم العربي الراغبون في رقي معارفهم

أهدي كتابي

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

المقدمة

شهد النصف الثانى من القرن العشرين الماضى اهتماماً خاصاً بين العلماء ومتخصصى ومسئولى التربية الرياضية والبدنية، وكذلك علماء النفس والتربية وذلك اتجاه فئة جديدة من فئات غير العاديين من الأطفال، والمبتدئين، ألا وهى فئة المتفوقين رياضياً، ولقد ظهر من خلال عدد لا بأس به من الدراسات والبحوث التى تناولت هذه الفئة من الأطفال والذين أطلق عليهم مسميات عدة من بينها الموهوبين أو العمالقة، أو ذوى القدرات الرياضية الخاصة، حيث تناولت هذه الدراسات بعض أساليب التعرف عليهم وكيفية اكتشافهم وانتقائهم، بينما اهتمت بعض الدراسات الأخرى بدراسة صفات هؤلاء وخصائصهم البدنية والفسيولوجية، والعقلية والنفسية والصحية، كما اهتم البعض الآخر بدراسة برامج طبيعة الألعاب الرياضية لهؤلاء وتحليلها، وحتى يصل كل منهم إلى مستوى يتحقق عن طريق اسعاد كل من الفرد والمجتمع.

كما شهد المجال الرياضى أيضاً وتحديداً فى الربع الأخير من القرن الماضى تعاوناً هائلاً بين العلماء والمتخصصين من مدربى الألعاب والرياضيات المختلفة والاقتناع بما يسمى الموهبة الرياضية والعمل على ضرورة احتضانانتها ورعايتها، حيث قدموا للناس والعالم أجمع، ما عاشوا، وجاهدوا وصبروا من أجله، مثل هؤلاء متخصصى الجمباز الإيقاعى الذين قدموا طفرات هائلة فى رياضة الجمباز، والجمباز الإيقاعى، والذين قدموا رياضيين ورياضيات أدائهن أقرب ما يكون للاعجاز.

لقد عرفوا أهمية الموهبة وضرورة العمل على اكتشافها منذ أمد بعيد وضرورة تقديمها من خلال العديد من الألعاب والأنشطة فى صورة مختلفة يستمتع بها المشاهدين لها.

لقد أدرك العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى أهمية الاهتمام بمثل هذه الفئة من الأفراد الذين يختلفون عن غيرهم أو أمثالهم فى نفس المرحل السنية، حيث نجد تعدد لمحاولات المتخصصين فى هذا المجال فى تفسير وجود وقدرات هؤلاء الأفراد، وذلك من خلال عمل الدراسات المستفيضة ولا شك فى أن هناك العديد من الأسباب التى أدت إلى الاهتمام بالمتفوقين رياضياً، وكذلك ادراك المجتمعات المتقدمة لأهمية الرياضة بالإيمان بضرورة مزاولتها والوصول فيها إلى أعلى درجات الإنجاز الأمثل، والذى يمثل فى حد ذاته إعجازاً بشرياً لا حدود له.

وإسهاماً وإيماناً منا بهذه الفئة من الأطفال نقدم اليوم إضافة جديدة لما سبق أن أضفناه للمكتبة الرياضية فى مصر والعالم العربى هذا الكتاب تحت عنوان «**التفوق الرياضي - المفهوم - الجوانب الأساسية - الرعاية - الاكتشاف**» وذلك فى أربع عشرة فصلاً، حيث نجد أن الفصل الأول كان بعنوان طبيعة التفوق الرياضى والذى نجده بين طياته تضمن مقدمة مستفيضة حول هذه الطبيعة، وكذلك مصطلحات كل من التفوق العقلى والابتكارى ومصطلح التفوق الرياضى، وأيضاً مصطلح العبقرية والموهبة، والإشارة إلى آراء فيما يخص مصطلح الموهبة ودور الوراثة فى تكوينها، والإشارة إلى العلاقة بين التفوق العقلى والتفوق الرياضى، وفى الفصل الثانى تناولنا مكونات وأبعاد الخصائص البيولوجية والتنبؤ وذلك من خلال الإشارة إلى التكوين الجسمى والفسيولوجى والبدنى العقلى والنفسى، ومتطلبات الأنشطة الرياضية، وماهية الألعاب والأنشطة الرياضية ورياضيوها مع القاء نظرة على المجتمع الأمريكى ونظرته إلى الرياضة ثم الإشارة إلى العلاقة بين الذكاء والتفوق الرياضى، وفى الفصل الثالث تناولنا المحكات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضى والإشارة إلى مناقشة المنبئات والمحكات، وحقائق وآراء حول

مفهوم التفوق الرياضى، ثم التطرق إلى العبقرية الرياضية، وعلاقة التفوق الرياضى بالتحصيل الدراسى والتفوق الرياضى والعقلى المبتكر وكذلك تعاريف التفوق الرياضى فى ضوء مستوى الذكاء، وفى الفصل الرابع نجده تحت عنوان التفوق الرياضى ومستويات الأداء، حيث وضح فى هذا الفصل تعاريف التفوق الرياضى فى ضوء مستويات الأداء الفعلية والتعريف الشامل للتفوق الرياضى وتحديده، وأيضاً تناولنا خصائص ومظاهر أنماط المتفوقين رياضياً، ختاماً بالعملية التربوية والموهبة، كما تضمن الفصل الخامس التفوق الرياضى بين الوراثة والبيئة وذلك من خلال موضوعات عدة مثل دور الأسرة والبيئة - التحصيل الدراسى والذكاء وعلاقتهم بالتفوق الرياضى، وفى الفصل السادس أشرنا إلى صفات المتفوقين رياضياً من خلال الإشارة إلى بعض الدراسات فى هذه الناحية، وفى الفصل السابع تمت الإشارة إلى التربية الحركية لأطفال المرحلة السنية من (٦) إلى (١٠) سنوات، مع الإيضاح لأهم أسس وتدريب وتنمية المهارات الحركية، أما الفصل الثامن فقد تطرق إلى كيفية التعرف على صلاحية الناشئين والناشئات لممارسة النشاط الرياضى، وفى الفصل التاسع تمت الإشارة إلى الصلاحية الحركية للمبتدئين والناشئين فى المجال الرياضى مع الإشارة إلى عوامل الإنتقاء وتحديد الصالحين، والإشارة إلى سن البطولة مع بعض الأمثلة لعملية الاختيار، وأهم المبادئ العاملة لانتقاء المتفوقين رياضياً، وكذلك مشاكل انتقاء ورعاية الناشئين المتفوقين رياضياً، وامتداد للفصل التاسع تناول الفصل العاشر والحادى عشر الأسس العامة والقواعد التنظيمية لمراحل انتقاء الناشئين والموهوبين، كذلك مصادر المحددات الأساسية للانتقاء، وفى الفصل الثانى عشر رأينا لاستكمالاً الموضوع أن نشير إلى كيفية تدريب الناشئين وذلك من خلال نظرة مختصرة حول أهداف وواجبات التدريب

والعوامل المؤثرة فى تدريب الناشئين... إلخ، وفى الفصل الثالث عشر، ولاستيعاب هذا الموضوع الخاص بالتفوق رأينا ضرورة الإشارة إلى مدارس الكرة الطائرة بالأندية كمثال تطبيقى، مع الإشارة إلى أهداف هذه المدارس وبعض الاختبارات المقترحة لانتقاء ناشئ الكرة الطائرة، وبعض التدريبات الخاصة لرفع المكونات البدنية للاعبى من الناشئين والمتقدمين، وأخيراً فى الفصل الرابع عشر – **ألحقنا بهذا المرجع دليل مقترح لانتقاء الموهوبون في الأنشطة الرياضية تحديداً الألعاب الجماعية.**

وبعد، أتمنى أن أكون قد قدمت من خلال هذا المرجع بعض من المعارف والمعلومات إلى أبنائنا وبناتنا من طلاب وطالبات التربية الرياضية، وكذلك إلى العاملين فى المجال الرياضى من مختلف التخصصات ما يعينهم على زيادة ورقى معلوماتهم ومعارفهم.

وأخيراً لا يفوتنى إلى أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى المهندس هيثم شتا المدير المسئول عن المكتبة المصرية للطباعة والنشر، كإحدى دور النشر العريقة بمحافظة الإسكندرية، والتى شرفت من خلالها بنشر مؤلفاتى بهذه الصورة اللائقة.

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع، فلله خير جزاء...

المؤلف

أ.د. زكي محمد محمد حسن

المحتويات

الفصل السادس

صفات المتفوقين رياضياً ٨٩

الفصل السابع

التربية الحركية لأطفال المرحلة السنية من ٦ - ١٠ سنوات

الفصل الثامن

الفصل التاسع

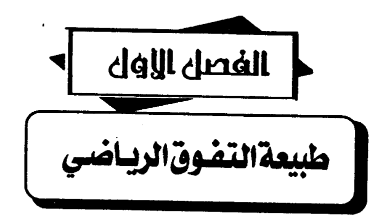
الفصل العاشر

الفصل الحادي عشر

الفصل الثاني عشر

الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر



- مقدمة.
- مصطلحات.
  - التفوق العقلي.
  - والتفوق الابتكاري.
  - ومصطلح التفوق الرياضي.
  - مصطلح العبقرية والموهبة.
- آراء فيما يخص مصطلح الموهبة.
- دور الوراثة في تكوين الموهبة.
- العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي.
- تعريف التفوق الرياضي.
- مفهوم التفوق الرياضي.

الفصل الأول

طبيعة التفوق الرياضي

مقدمة Introduction :

شهد النصف الثانى من القرن العشرين الماضى إهتماماً خاصاً بين العلماء ومتخصصى ومسئولى التربية الرياضية والبدنية، وكذلك علماء النفس والتربية وذلك إتجاه فئة فئة جديدة من فئات غير العاديين من الأطفال، وهى فئة الأطفال المتفوقين رياضياً، ولقد ظهر ذلك من خلال عدد من الدراسات والبحوث التى تناولت هذه الفئة من الأطفال، والذين أطلق عليهم مسميات عدة من بينها الموهوبين أو العمالقة، أو ذوى القدرات الرياضية الخاصة... أو الواعدين... إلخ، حيث تناولت هذه الدراسات بعض أساليب التعرف عليهم وكيفية اكتشافهم أو انتقاءهم، بينما أهتمت بعض الدراسات الأخرى، بدراسة صفات هؤلاء الأطفال وخصائصهم البدنية والعقلية والنفسية والصحية، وذلك من خلال تطرق هذه الدراسات إلى الجانب الجسمى مثل دراسات المكونات الجسمية والبدنية، أو الجانب العقلى مثل دراسات اختبارات الذكاء، أو الجانب المعرفى والانفعالى من خلال دراسات لسماتهم النفسية، كما اهتم البعض الآخر بدراسة برامج طبيعة الألعاب الرياضية لهؤلاء، وتحليلها، حتى يصل كل منهم إلى مستوى يتحقق عن طريقه إسعاد كل من الفرد والمجتمع.

ولا تعنى هذه المقدمة أن بعض من المتخصصين فى المجال الرياضى من علماء أكاديميين كانوا لا يدركوا قبل ذلك أن هناك من الأفراد

(الأطفال)، من يتميز عن غيره بارتفاع مستواه البدنى، والعقلى والوظيفى، أو أن هناك من الأفراد ما يستطيع تقديم ما يعجز عن تقديمه أقرانه الآخرين فى مجال التربية الرياضية أو حتى فى مجالات الحياة المختلفة.

فلقد شهدت العصور المختلفة من تاريخ الإنسان علماء عرفوا بانتاجهم العلمى وأدباء قدموا للناس ما عاشوا من أجله، فمثلاً نجد أن إنسان هذه العصور قد عرف الفن منذ القدم من خلال ما قدم إليه فى صور مختلفة استمتع بها الإنسان ومازال يستمتع، وفوق ذلك جميعاً عرف الإنسان منذ العصور القديمةفلاسفة من خلال ما قدموه من إنتاج.

وفى المجال الرياضى على مر الربع الأخير من القرن الماضى، شهد المجال الرياضى التعاون الهائل بين العلماء والمتخصصين من مدربى الألعاب والرياضات المختلفة، والاقتناع التام بما يسمى الموهبة الرياضية والعمل على ضرورة احتضانها ورعايتها، حيث قدموا للناس وللعالم أجمع ما عاشوا وجاهدوا وصبروا من أجله، فمثلاً نجد أن متخصصى هذه الفترة قدموا طفرات هائلة فى رياضة الجمباز، وكذلك الجمباز الايقاعى، وأيضاً قدموا رياضيين أدائهم أقرب ما يكون للاعجاز خاصة فيما يخص كسر الأزمنة الرقمية فى مسابقات الميدان وكذا السباحة، لقد عرفوا أهمية الموهبة وضرورة العمل على اكتشافها منذ أمد بعيد، وضرورة تقديمها من خلال العديد من الألعاب والأنشطة وفى صور مختلفة يستمتع بها المشاهدين لها.

ولا شك فى أن الناس منذ القدم أدركوا أن مثل هذه الفئة من الأفراد يختلفون عن غيرهم أو أمثالهم فى نفس المراحل العمرية، وقد امتد هذا المنطق ليشمل المجال الرياضى، حيث تعددت محاولات المتخصصين فى هذا المجال فى تفسير وجود وقدرات هؤلاء الأفراد وذلك من خلال عمل الدراسات المستفيضة، ولا شك أيضاً فى أن هؤلاء العلماء والمتخصصين

والدارسين فى مجالات علوم التربية الرياضية والبدنية، وكذلك الدارسين فى مجالات علومها الفرعية من العلوم الإنسانية المرتبطة الأخرى، قد انتبهوا إلى وجود هذه الفئة من الأفراد بين الناس وكثيراً ما كتبوا عنهم، وعن ضرورة الاهتمام بهم ورعايتهم وإحتضانهم، لذلك اتجه بعض منهم إلى تناولهم باعتبارهم ظاهرة تستحق الاهتمام والاحترام، أيضاً وفى هذا الصدد يجب علينا نحو قارئنا العزيز أن نذكره بما كتبه أفلاطون فى مدينته أو جمهوريته المثالية (الفاضلة)، وتقسيمه الناس إلى فئات ثلاث ليس ببعيد عن ذهن قارءنا العزيز.

وفى هذا المجال لا يغيب عن الذهن أيضاً الدراسات التى قام بها علماء التربية وعلماء النفس أمثال جالتون ١٨٩٢ عن وراثية العبقرية، كما لا يغيب عن دراسات تيرمان ١٩٢٠، ودراسات هولنجورث التى بدأت مع بداية دراسات تيرمان وإن اختلفت منحنى هذه الدراسات حسب المنحنى الذى حدده كل منهم لنفسه.

ان الذى نعنيه بقولنا أن النصف الثانى من القرن العشرين شهد طفرة رياضية إهتماماً خاصاً بالأبطال الرياضيين صغار السن المتفوقين رياضياً أمثال نادياكومانشى بطلة الجمباز الأولمبيين الرومانية الجنسية، كذلك الأبطال محطمى الأرقام القياسية والأزمن فى بطولات السباحة وألعاب الميدان والمضمار.

لقد ظهر أيضاً هذا الاهتمام فى هذه الفترة بهذه الفئة من الأفراد الرياضيين، وذلك من خلال الجهود التى قامت بها بعض الهيئات العلمية الأمريكية، ونذكر منها الاتحاد الأمريكى للرياضين البدنية والصحية الرقص والترويح *A. A. H. P. E. R*، كذلك الهيئات الرياضية الأخرى، كما كلفت

وأعطت المجلات العلمية الأمريكية التى تهتم بشئون التربية توجيهاتها إلى كل من الباحثين والمتخصصين بمراجعة نتائج البحوث التى تمت فى هذا المجال.

كما نادى الكثير من العلماء والمتخصصين الرياضيين والمهتمين بشئون التربية الرياضية والبدنية يعاونهم علماء النفس والتربية، والميكانيكا الحيوية، وفسيولوجيا الرياضة إلى أهمية الكشف المبكر عن المتفوقين رياضياً، أو ممن لديهم قدرات بدنية وخصائص أو استعدادات خاصة، لا تتوافر فى الأفراد العاديين من نفس المرحلة السنية وتلك بعض الأسباب التى دفعتنا إلى القول بأن النصف الثانى من القرن العشرين الماضى قد شهد توجيه اهتمامات خاصة نحو فئتى الموهوبين والمتفوقين رياضياً.

ولا شك فى أن هناك العديد من الأسباب التى أدت إلى الاهتمام بالمتفوقين رياضياً، وادراك المجتمعات المتقدمة لأهمية الرياضة والإيمان بضرورة مزاولتها والوصول فيها إلى أعلى درجات الإنجاز من جهة ولحاجتها إلى مثل هذه الطاقة البشرية الصحيحة البنية من جهة أخرى، إذ أدى ارتفاع مستوى الحياة وتعقد أساليبها، والتنافس بين الفلسفات، والأنظمة الاجتماعية وخاصة فى مجال العلوم وكذا المجال الرياضى من خلال التنافس فى البطولات العالمية والدورات الاولمبية والقارية، إلى أن تعيد هذه المجتمعات النظر فيما لديها من مصادر بشرية حتى تتمكن من الصمودأمام هذه المنافسات، وحتى تستطيع مواجهة ما تتعرض له من مشكلات صحية، فى مقدمتها السمنة أو البدانة.

وتعتبر المصادر البشرية من أهم تلك المصادر الأمر الذى دفع العلماء المتخصصين فى المجال الرياضى يساندهم رجال وعلماء علم النفس الرياضى والميكانيكا الحيوية، وفسيولوجيا الرياضة، والطب الرياضى، للقيام

بتوجيه دراساتهم بصفة خاصة فى هذا المجال، وبدأوا فى تصميم واعداد برامج للكشف عن من لديه قدرة على التفوق الرياضى، وهذا هو السبب الذى جعل هذه الفئة تأخذ وضعها الطبيعى والمتميز بين فئات غير العاديين من أمثالهم فى نفس المرحلة السنية.

وإيماناً بهؤلاء المتفوقين رياضياً لقد اهتم مجتمعنا المصرى بهذه الطاقات البشرية، وإن لم يصل هذا الاهتمام بالمستوى الذى ينبغى أن يصل إليه، حيث ظهر عدد لا بأس به من الدراسات فى مجال التفوق الرياضى، كما ظهر عدد من البحوث لا حصر لها فى المجال الرياضى بفروعه المختلفة فى مجال التفوق الرياضى وعلاقته بالتفوق العقلى نال أصحابها درجات علمية عنها.

لقد امتد هذا الاهتمام داخل المجتمع المصرى ليشمل الوزارت والمؤسسات المسئولة عن الرياضية فى ج. م. ع ووزارة الدفاع، فمثلاً توجه اهتمام وزارة التربية والتعليم منذ عام ١٩٥٥ بانشاء فصلين للمتفوقين بداية من فصلين للمتفوقين علمياً فى مدرسة المعادى الثانوية حيث كان يلتحق بها من يرغب من الحاصلين على الشهادة الإعدادية العامة شريطة أن يكون من الخمس الأوائل فى هذه الشهادة، ثم خصصت مدرسة عين شمس الثانوية للمتفوقين، ثم ظهرت تباعاً المدارس الإعدادية والثانوية حديثاً لتشمل أكثر من مدرسة فى أكثر من محافظة، ثم امتدت هذه السياسة، سياسة الاقتناع بأهمية ورعاية المتفوقين والمواهب الرياضية واحتضانهم إلى ضرورة إنشاء المدارس الرياضية فى كل محافظة من محافظات ج. م. ع.، حيث نلاحظ أن هناك المدرسة الابتدائية والاعدادية الرياضية، والاعدادية والثانوية الرياضية، كما ساهمت القوات المسلحة فى احتضان هؤلاء المتفوقون رياضياً أو المتوقع لهم التفوق، فأنشأت مدارس القوات المسلحة الرياضية فى بعض

بعض محافظات الجمهورية، وأطلقت عليها المدارس الرياضية التابعة للقوات المسلحة.

مصطلحات التفوق العقلي، والابتكار ومصطلح التفوق الرياضي

تعددت المصطلحات التى استخدمت فى مجال التفوق والابتكار وقد ظهرت هذه المصلحات فى فترات مختلفة، اختفى بعضها سريعاً، واختفى البعض الآخر تدريجياً، بينما استمرت مصطلحات أخرى لفترات طويلة.

فعلى سبيل المثال، فقد ظهر مصطلح الامتياز *Distinction* فى فترة من الفترات منذ حوالى السبعين سنة وأكثر ثم اختفى، فى نفس الوقت الذى استمر مصطلح كمصطلح أصحاب الشهرة *Eminence* واستمر حتى الخمسينيات ثم اختفى بعد ذلك، كما يعتبر مصطلح العبقرية *Cenius* من أقدم المصطلحات التى استخدمت فى هذا المجال، وشاع استخدامه فى فترات زمنية معينة خاصة فى الفترة ما بين الثلاثينيات حتى الخمسينيات من هذا القرن، وكاد يختفى فى الستينيات من هذا القرن، ليعاود الظهور فى السبعينيات من هذا القرن؛ فى حين بدأت مصطلحات أخرى مثل الابتكار، التفوق العقلى، المتفوقون، الموهوبون تنتشر منذ منتصف القرن العشرين حتى الآن.

وقد رأى فريق من الدارسين أن بعض هذه المصطلحات أدق من غيرها، فى حين يرى آخرون أنها جميعاً تشير إلى ذات المعنى. وقد يكون

من الأوفق اختيار عدد من هذه المصطلحات لنناقشها، فقد تؤدى هذه المحاولة إلى القاء بعض الضوء على أسباب استخدامها.

ونختار من هذه المصطلحات ما استمر استخدامه لفترات زمنية طويلة، وتناقش مصطلح العبقرية، الموهبة، التفوق العقلى، الموهبة الرياضية، التفوق الرياضى.

العبقرية Genius(*)

العبقرية مصطلح قديم ظهر فى الكتابات الاغريقية القديمة، وشاع استخدامه فى العصور التى تلت ذلك، وكان استخدامه محدداً فى معناه، وذلك فى إطار ما كان معروفاً ومتداولاً فى ذلك الوقت من معلومات عن طبيعة التكوين العقلى للفرد. استخدم هذا المصطلح فى القرن الثامن عشر – على سبيل المثال – ليدل على تلك الملكة التى يستطيع صاحبها عن طريقها أن يصل إلى اكتشافات جديدة فى ميدان العلم، أو إلى إنتاج أصيل فى مجال الفن. (جيرارد، ١٧٧٤) . وأطلق على هذه الملكة، «ملكة الاختراع» . وكان المعروف فى ذلك الوقت أن عقل الإنسان يتكون من عدة ملكات، وتقوم كل ملكة بنشاط عقلى معين، وكان يطلق على هذه النظرية بنظرية الملكات. واستخدم مصطلح العبقرية – وعلى سبيل المثال أيضاً – فى القرن التاسع عشر، غير أن استخدامه فى هذه المرة كان أوسع من استخدامه فيما سبق، إذا كان يقصد بالعباقرة هؤلاء الذين ورثوا طاقات عقلية ممتازة، واستطاعوا عن طريقها أن يحققوا لأنفسهم شهرة واسعة ومركزاً مرموقاً سواء فى مجال القضاء أو بين رجال الدولة أو القواد أو العلماء أو الفنانين (جالتون، ١٨٩٢) .

(*) عن عبد السلام عبد الغفار، التفوق العقلى والابتكار.

ويلاحظ من يقرأ ما كتبه جالتون كثرة استخدامه لمصطلح العبقرية كمرادف لذوى الشهرة ومرادف أيضاً للممتازين من الناس.

ثم استخدم سبيرمان منذ عام (١٩٣١) مصطلح العبقرية ليعنى به قدرة الفرد على الإنتاج الجديد، وهو بهذا يتحدث عن العبقرية كمرادف للابتكار.

والعبقرية تعنى بالنسبة لسبيرمان القدرة على إنتاج الجديد الذى يتصف بمواصفات معينة، وكان محك العبقرية هو الإنتاج. وكان تحليله لهذه القدرة على أساس تلك المبادئ التى يفترض وجودها، وهى تلك التى سميت خطأ عند بعض الكتاب بالقوانين. وجاء التحليل الذى قدمه سبيرمان للعبقرية يؤكد الأساسين الثانى والثالث فى نظريته عن النشاط العقلى وهما استنباط العلاقات، واستنباط المتعلقات.

خلاصة القول أن مفهوم العبقرية – كما استخدم قديماً وحديثاً حتى أيام سبيرمان كان يقصد به القدرة على الإنتاج الابتكارى، وكان المحك الوحيد هو ما أنتجه الفرد، وما قد يؤدى إليه هذا الإنتاج من وصول الفرد إلى مركز مرموق فى مجتمعه. وهكذا كانت العبقرية لا ترتبط إلا بنفر قليل من الكبار، ولم يكن يوصف بها الأطفال فى ذاك الوقت.

ثم أتى تيرمان (١٩٢٥)، وهو لنجورث (١٩٢٣)، أحدهما قام ببحوثه فى مدارس الساحل الغربى للولايات المتحدة الأمريكية، فى حين قامت هولنجورث ببحوثها فى مدارس الساحل الشرقى للولايات المتحدة الأمريكية؛ وعلى الرغم من أن كلاً منهما يختلف عن الآخر فى منحاه الفكرى، إلا أنهما اتفقا فيما بينهما على استخدام مصطلح العبقرية مرادفاً للتفوق العقلى، وتحول مصطلح العبقرية فى معناه فيما بعد على أيدى بعض علماء النفس ممن يهتمون بتصنيف الأطفال من حيث مستويات ذكائهم، وأصبح يدل

على مستوى معين من مستويات الذكاء بعد أنكان يقصد به القدرة على الإنتاج الابتكارى.

وإننا نرى أنه لوضع الأمور فى نصابها يجب أن يكف المهتمون بمجال رعاية الأطفال بتصنيف الأطفال من حيث مستويات الذكاء عند استخدام مصطلح العبقرية ليدل على مستوى من مستويات الذكاء، ويبحثون عن مصطلح آخر، وأن يعود ويرتبط مصطلح العبقرية إلى معناه القديم وهو القدرة على الإنتاج الابتكارى، وقد يكون فى استقرار مصطلحاتنا ومفاهيمنا ما يشير إلى استقرار علومنا ورسوخها، وقد يكون ذلك من الأمور المستحبة عند طلاب العلم.

وبعد الإيضاح لهذا المفهوم ومحاولة منا أو مجازاً وفى ضوء ما سبق فإن العبقرية الرياضية إذا مجازاً لنا تطبيق هذا المفهوم فى المجال الرياضى، واستخدامها، فإنها تعني مقدرة الطفل في ابتكار وتخليق بعض المهارات المشتقة من المهارات الأساسية وتطويعها، وهذا الإنتاج الابتكاري المهاري، سوف نعتبره هو المحك الوحيد لما أنتجه الفرد (الطفل الرياضي)، وما يؤدي إليه هذا الإنتاج من وصول الفرد الرياضي إلى مركز مرموق في رياضته التخصصية، وأيضاً في مجتمعه الرياضي، وذلك نظراً للعلاقة الوطيدة بين علم النفس الرياضى، والتربية الرياضية والبدنية، فإن مستوى ذكاء التحصيل الرياضى فى رياضة معينة يتراوح ما بين ١١٠ نقطة إلى ١٨٠ نقطة فأكثر متقارياً أو موازياً فى ذلك مع اختبارات الذكاء، يمكننا أن نعتقد أن مثل هؤلاء الأطفال سوف يصلون فى مستقبل أيامهم إلى مستوى القمة مبكراً فى تخصصهم الرياضى، وسيحصلون على الجوائز أو الحوافز الرياضية لإنجازاتهم الفنيةوهم بذلك يمكن أن نطلق عليهم العباقرة الرياضيين، إذ ما جاز لنا.

استخدم مصطلح الموهوبين فى الستينيات من هذا القرن (فليجلر ريش، ١٩٥٩). الموهوبون هم أصحاب المواهب، «والموهوبون هم من تفوقوا فى قدرة أو أكثر من القدرات الخاصة». (لايكوك، ١٩٥٧، ٩).

وفى هذا الصدد يجدر الإشارة إلى اعتراض البعض على استخدام هذا المصطلح الخاص بالعبقرية فى مجال التفوق العقلى والابتكار على أساس أن الأساس الأصلى لهذا المفهوم قصد به من يصلون فى أدائهم إلى مستوى مرتفع فى مجال من المجالات غير الأكاديمية، كمجال الفنون، والألعاب الرياضية، والمجالات الحرفية المختلفة، والمهارات الميكانيكية والقيادة الاجتماعية، وغير ذلك من مجالات تعتبر فيما مضى بعيدة الصلة عن الذكاء، وبالتالى، فإن ما سبق الإشارة إليه فى الفقرة السابقة والخاصة بالعبقرية الرياضية يصبح أمراً مقبولاً من وجهة نظر الاعتراض السابق، وتأكيداً على ذلك يذكر عبد السلام عبد الغفار ١٩٩٦ باعتبار أحد رموز الصحة النفسية، عند مناداة لانج وايكيوم (١٩٢٢)، بأن الأخير نادى بأن المواهب «هي قدرات خاصة ذات أصل تكويني لا ترتبط بذكاء الفرد، وهكذا كان ينظر إلى الموهبة في ضوء وصول الفرد إلى مستوى أداء مرتفع في مجال لا يرتبط بذكاء الفرد، وقبل أن الفرد يرث مثل هذه المواهب حتى لو كان من المتأخرين عقلياً».

وقد استخدم البعض نتائج دراسات أجريت عن انتشار «المواهب الموسيقية والرياضية» بين أسر معينة ليستدل بذلك على وراثية المواهب، المثل فى ذلك الدراسة التى قام بها سيشور (١٩٢٢)، والتى أشارت إلى أن

احتمال وجود الموهوبين فى مجال الموسيقى بين الأسر التى يوجد بها موسيقيون موهوبون أكثر من احتمال وجودهم بين الأسر التى لا يوجد بها موسيقيون موهوبون، مما اتخذ دليلاً على وراثية الموهبة، وكذا الحال بالنسبة للموهوبين رياضياً، فإن احتمال الموهوبين رياضياً، من بين الأسر التي كان الأب أو الأم فيها من الأبطال، أو وصلوا إلي مكانة معينة مرموقة في نشاطهم التخصصي، فالتبعية فإن احتمال وجود أو وصول الأبناء أو أحد الأبناء من بينهم إلي مرتبة مرموقة في نشاط ما يكون أكثر احتمالاً من احتمال تلك الأسر التي لا يمارس فيها الوالدين أي نوع من الرياضة.

وهكذا كان يستخدم مصطلح الموهبة ليدل على مستوى أداء مرتفع يصل إليه فرد من الأفراد فى مجال لا يرتبط بالذكاء، ويخضع للعوامل الوراثية، وهذا هو ما أدى بالبعض إلى رفض استخدام هذا المصطلح فى مجال التفوق العقلى.

آراء فيما يخص مصطلح الموهبة

غير أن العلم ينمو، وتظهر آراء جديدة نتيجة لما يجد من بيانات، وتأتى تفسيرات لهذه البيانات، وتتغير نتيجة لذلك نظرتنا إلى الأشياء؛ وهذا ما حدث مع هذا المصطلح.

حيث انتشرت بين علماء النفس والتربية الرياضية، وعلم النفس الرياضى آراء تنادى بأن المواهب لا تقتصر على جوانب بعينها، وانما تمتد إلى مجالات الحياة المختلفة، وأنها تتكون بفعل الظروف البيئية التى تقوم

بتوجيه الفرد إلى استثمار ما لديه من ذكاء فى هذه المجالا. فمثلاً إذا هيأت البيئة الرياضة للفرد الذى يعيش فيها فرص ممارسة نشاط رياضى معين بحيث تؤدى هذه الممارسة إلى ما كان يرنو إليه الفرد من اشباعات ميوله وحاجاته ورغباته نحو هذا النشاط المحبب لنفسه، فإن ذلك يجعل الفرد يقبل على ممارسة هذا النشاط التخصصى مستثمراً ما لديه من ذكاء فيه؛ فإن كان هذا الفرد ذا ذكاء مرتفع، فإنه قد يصل إلى مستوى أداء مرتفع، وبذلك يصبح صاحب موهبة فى هذا المجال (هذه اللعبة بالذات).

وهكذا نرى ارتباط الموهبة بمستوى ذكاء الفرد أو بمستوى قدرته العقلية العامة.

ونحن ممن يؤيدون نظرية أن الفرد يرث طاقة عقلية عامة، تتمايز فيما بعد إلى قدرات عقلية خاصة بفعل الظروف البيئية المحيطة، فإن ورث الفرد قدراً كبيراً من هذه الطاقة، وكانت الظروف البيئية مناسبة، فهناك احتمال لوصول هذا الفرد إلى مستوى أداء مرتفع فى المجال الذى وجهت إليه هذه الطاقة العقلية، ،وغالباً ما يتميز أصحاب المواهب من الأطفال الذين نتنبأ لهم بمستقبل ناجح بارتفاع فى مستويات ذكائهم.

وللإيضاح إذا كان الفرد قد ورث طاقة عقلية عالية، وكذلك نمطاً جسمانياً خاصاً من أحد الوالدين، اللذان كانا أو أحدهما يمارس نشاط رياضى حتى مستوى البطولة، ومع اقتناع الوالدين بأهمية ممارسة ومع توفير البيئة الرياضية الصحية الملائمة من تشجيع – وغذاء – ونظام نوم... إلخ فإن احتمال وصول هذا الفرد إلى مستوى رياضى معين فى مجال اللعبة التى وجهه إليها الوالدين، إلى أعلى مراتب الانجاز أو البطولة يصبح أمراً متوقعاً.

وفى هذا الشأن أكد المتخصصين فى مجال علم النفس أمثال نريهل

«العلاقة بين الذكاء والموهبة حيث يقول» بأنه مما لا شك فيه أن الذكاء عامل أساسى فى تكوين نمو المواهب جميعاً.. الذكاء والعمل الخططى.

دور الوراثة في تكوين الموهبة

هذا إذا فيما يتعلق بالعلاقة بين الذكاء والموهبة، أما فيما يتعلق بدور الوراثة في تكوين الموهبة، «فقد تغير القول بأن المواهب هي منح من الله لا تتعدل، وأنها تخضع لعوامل وراثية، نتيجة للدراسات المتعددة التى أشار إلى احتمال اختفاء بعض المواهب لدى الأفراد، والتى أشارت أيضاً إلى احتمال تنمية المواهب لدى الأفراد فى أى مجال نتيجة التدريب والجهود المنظمة، شرط توافر قدر مناسب من الذكاء عن عبد السلام عبد الغفار وعن هيلدرث ١٩٦٦.

وعليه فقد نادي العلماء والمتخصصين في المجال الرياضي عامة وعلم النفس الرياضي خاصة بضرورة قياس مستوي الذكاء بين الأطفال الموهوبين، وكذلك الاهتمام بقياس معدلات نموه من خلال المواقف التدريبية الخاصة، وذلك من منطلق أنه لتنمية الأفراد الموهوبين رياضياً من خلال التدريب والمجهود، يجب أن يسبق ذلك شرط توافر قدر مناسب من الذكاء.

وهكذا تغيرت النظرة إلى المواهب، وأصبح الكثيرون ممن يتحدثون فى هذا المجال يؤكدون العلاقة بين المواهب والذكاء، كما نحوا نحو رفض المغالاة التى كانت تسود فى وقت من الأوقات فى دور العوامل الوراثية وأثرها فى تكوين المواهب.

وقد استتبع ذلك أن أصبح مصطلح الموهوبين يتسع ليشمل المجالات الأكاديمية، بعد أن كان قاصراً على مجالات الفنون والرياضة، والمجالات الميكانيكية المختلفة، والحرف، ومجال العلاقات الاجتماعية، وأصبح «الطفل المتفوق هو الطفل الموهوب سواء كانت الموهبة فى مجال أكاديمى أو كانت فى مجال الرياضة مثل أو الموسيقى أو الرسم، أو التمثيل». (هيلرث، ١٩٦٦، ١٦).

وهكذا أصبح الرأى القائل بأن المتفوقين هم الموهوبين (أكثر قبولاً وانتشاراً لدى المتخصصين، وفى معنى آخر بأن المتفوقين عقلياً هم من أثبتوا تفوقاً فى أدائهم فى أى مجال من المجالات التى تحظى بقبول الجماعة التى يعيشون بينها، وكذلك أولئك الأطفال الذين يمكن تنمية مواهبهم فى هذه المجالات الرياضية والفنية الأكاديمية العلمية، وقد نادا باستخدام أحد المؤشرات الآتية للتعرف على المتفوقين عقلياً.

١- مستوى مرتفع من الاستعداد للتحصيل الأكاديمى، (الدراسى).

٢- مستوى مرتفع من الاستعدادات العلمية، (المؤهل).

٣- موهبة ممتازة فى الفن أو فى حرفة من الحرف المختلفة.

٤- استعداد مرتفع فى القيادة الاجتماعية.

٥- مستوى مرتفع فى المهارات الميكانيكية.

خلاصة القول - فقد استخدم مصطلح النبوغ أو العبقرية أصلاً للدلالة على تلك القدرة التى تؤدى إلى وصول الفرد إلى إنتاج أصيل. والمصطلح على هذا النحو؛ يعتبر مرادفاً لمصلح الإنتاج الابتكارى. وقد استخدم تيرمان وغيره مصطلح العبقرية فى غير المعنى الذى وضع من أجله.

ويتضح مما سبق أيضاً أن مصطلح الموهبة والموهوبين قد امتد فى استخدامه بحيث أصبح شاملاً لكل من يرتفع مستوى أدائه عن مستوى العاديين فى أى مجال من المجالات التى تقدرها الجماعة سواء كان هذا المجال أكاديمياً، أو غير أكاديمى.

وبالتالى فإنه يمكن القول بأن تكون مجموعة المؤشرات السابقة ذاتها هى التى تسهم إلى حد كبير فى التعرف على المتفوقين رياضياً.

العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي

يشيع الآن استخدام مصطلحان مصطلحان نجدهما من وجهة نظرنا مرتبطا الصلة ببعضهما البعض ألا وهما مصطلح التفوق العقلى والذى سبق وأن أشرنا إليه بين مجموعة الأسطر السابقة، حيث نجد أننا نجد أن مصطلح التفوق العقلى أصبح شائعاً خاصاً فيما يكتب فى هذا المجال والذى يتناول النواحى العقلية للفرد، هذا وقد كثر استخدام هذا المصطلح ولقى قبولاً من الكثيرين وذلك لسببين وأولهما هو حداثة هذا المصطلح، وهذه تعتبر ميزة تميزه عن باقى المصطلحات الأخرى التى سبق استخدامها، والتى ارتبط بها كثيراً من المعانى، والسبب الثانى الذى جعل ودفع المشتغلين فى مجال علم النفس ومجال الصحة النفسية إلى كثرة استخدام هذا المصطلح يمتد ليشمل كثيراً من أوجه النشاط الفعلى والمعرفى.

أما بالنسبة لمصطلح التفوق الرياضى، فقد شاع أيضاً استخدام هذا المصطلح فى الفترة الأخيرة، خاصة فيما يكتب نحوه فى المجال الرياضى،

وقد كثر استخدام هذا المصطلح الخاص بالتفوق الرياضى فى الآونة الأخيرة من القرن الماضى ولقد لقى قبولاً واهتمام الكثيرين فى مجال التعليم وكذلك المجال الرياضى والذى يكون مرجعه فى رأينا العديد من الأسباب أولهما، هو ظهور اتجاه عام فى الدولة نحو رعاية النشئ من المتفوقين رياضياً، حيث انشأت المدارس الرياضية الإعدادية والثانوية كما سبق الإشارة، ثانيهما هو حداثة هذا المصطلح أيضاً فى المجال الرياضى، وهذه تعتبره ميزة، ميزت هذا المصطلح عن بقية المصطلحات الأخرى التى سبق استخدامها مثل الموهوبين رياضياً والعمالقة، وذوى الاستعدادات الخاصة (الفلتات)... إلخ، والتى أيضاً ارتبط (هذا المصطلح) بها كثيراً من المعانى التى اختلف المتخصصون فى هذا المجال حول المقصود بها، ونحن نرى أن هذا المصطلح هو أنسبها فقد وضـع فى أطـر نظـر، أكـثر وضـوحاً من المصطلحات السابقة.

أما ثالث الأسباب التى تدفع المشتغلين فى المجال التعليمى الرياضى الاقتناع بهذا المصطلح أو استخدامه فهو ان هذا المصطلح شأنه شأن مصطلح التفوق العقلى يمتد استخدامه ليشمل كثيراً من أوجه وأشكال الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية والتى تختلف فى طبيعتها وممارستها وكذلك أو آرائها الفنية والخططية (التكتيكية) التى نراها أيضاً تتطلب أوجه من النشاط العقلى المعرفى الخاص بهذه الأنشطة، وذلك لأنه ظهر ونما فى هذه الحقبة التى ظهر فيها هذا المصطلح، وتميزت عن المراحل السابقة بالبحوث العلمية الجادة، وكذلك التصورات النظرية عن طبيعة التكوين الرياضى والعقلى للفرد، وعلى العموم فإن هذا المصطلح لاقى قبولاً بين العاملين فى المجال الرياضى.

تعريف التفوق الرياضي

أن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوي العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه هذا المجال (النشاط) الذي أتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين.

وبالنظرة الأولى نحن نجد أنه تعريف عام وتبدو عليه البساطة، غير أنه شامل، وقد يأخذ عليه البعض عدم تحديد لمستوى الأداء الفاصل بين التفوق الرياضى والمادية، كذلك عدم تحدده المستوى الذى يعبر من الفرد عن المستوى الرياضى الوظيفى للفرد فى هذا المجال (مجال تخصصه)، غير أن هذا التحديد رغم أهميته ليس مطلوباً، بل أن يتناقض مع المنطق الذى يمكن خلف هذا التعريف.

مفهوم التفوق الرياضي

إن مفهوم التفوق الرياضى، مثله فى ذلك مثل غيره من المفاهيم التى نستخدمها فى مجال علم النفس الرياضى، وكما أنه أيضاً مفهوم نسبى يختلف من فرد إلى آخر باختلاف مستويات الممارسة، وما يتطلبه الوصول إلى هذه المستويات من طاقات بدنية، ووظيفية، وتشريحية، ونفسية، وعقلية، ولهذا لا يمكن أن يأتى التعريف بصورة أكثر تحديداً مما أتى

بصورها البعض الآخر من التعاريف الأخرى، ولعل ذلك هو الذى أدى إلى تبدو التعاريف الأخرى التى استخدمت للتفوق الرياضى متناقضة، وهى فى حقيقة الأمر ليست كذلك.

وللاستزادة حول هذا المفهوم دعنا ننظر إلى التعريف السابق الإشارة إليه بشىء من التفصيل، فهو جانب أول يرى أن المتفوق رياضياً هو ذلك الفرد الذى وصل فعلاً إلى مستوى معين فى أدائه الرياضى، والجانب الآخر التالي أو الثانى وضع فى شرطاً، هو أن يكون هذا المستوى أعلى من مستوى أمثاله من الأفراد العاديين، أما الجانب الثالث فهو أن يكون هذا الأداء فى المجال الرياضى يقدره المسئولين والمتخصصين فى هذه الناحية، والتى يعيشون فيها الفرد ويستطيعون الحكم عليه، هذه هى الجوانب الثلاثة التى يشتمل عليها التعريف - من جهة أخرى أننا نقصد بالمسئولية والمتخصصين تلك الفئة التى ترعى هؤلاء بداية من المدرب حتى المؤسسة الرياضية التى يتضحها (نشاطه التخصصى)، وكذلك الوالدين.

ان المتفوق رياضياً هو ذلك الفرد أو الشخص الذي وصل إلي مستوي معين في أدائه، كما سبق الإشارة، والحديث إذن هنا ينصب علي الناضجين رياضياً من الأفراد، الذين استطاعو أن يحققوا من خلال ما لديهم من طاقات رياضية، ووظيفية، ونفسية، وعقلية، وصحية، ممتازة ما لم يستطيعوا أمثالهم تحقيقه، لافتقادهم لهذه أو لبعض هذه الطاقات.

أيضاً المتفوقون رياضياً هم هؤلاء الذى امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها

بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة من أدائهم فى مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذى يشمل فى حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.

ان المحك الذى سوف نلاحظه هنا هو المستوى الذى وصل إليه الفرد فى أدائه فى لعبة أو نشاط رياضى أحبه ومال إليه وتخصص فيه منذ الصغر، مع ملاحظة حقيقة هامة فى هذا الصدد، أو فى هذا الشأن، ألا وهى أن الناس أو المسئولون من المتخصصين فى هذه اللعبة أو هذا النشاط هم الذين يحددون المستوى الذى وصل الذى أعتبر متفوقاً رياضياً.

وبالطبع تختلف هذه المستويات باختلاف كل من طبيعة النشاط التخصصى كذلك ممارسة الفرد، وكذلك طبيعة الحياة التى تحياها هذه المجتمعات، ونظرة هذه المجمعات إلى دور الرياضة ومكانتها داخل هذه المجتمعات ومدى اقتناعهم بأهمية ممارسة الرياضة والوصول فيها إلى أعلى مراتب البطولة، وما تتطلبه هذه الأنشطة وهذه الممارسات من طاقات رياضية وعقلية ونفسية وفسيولوجية خاصة، ولا شك فى أن هذه المستويات تختلف من بلد عن الآخر، وفى مجتمع الريف عن مجتمع الحضر، وتختلف أيضاً فى الدول المتقدمة عنها فى الدول النامية والمتخلفة.

ولا ينبغى أن ننسى هنا أننا فى المجال الرياضى خاصة فى بلدنا الحبيب مازلنا نفتقد إلى المقاييس المطلقة، فمقاييسنا جميعاً خاصة فيما يخص النظرة إلى الرياضة، وكذلك بعض الأنشطة الرياضية نسبية فى طبيعتها، حيث نلاحظ أن نقطة الصفر لدينا تبدأ حيث تتجمع الدرجات، وهى ما يطلق عليه بالمتوسط العادى.

ويختلف حديثنا الذى نحن بصدده والمتعلق بالأطفال غير المتفوقين

رياضياً وهم من لم تتهيأ لهم الفرص كى يصلوا إلى مستويات مرتفعة فى لعبة أو نشاط تنال اهتمام العاملين فى المجال، لهذا فنحن نتحدث عمن لديهم طاقات رياضية تحسهم على التفوق الرياضى من بين أطفالنا.

الفصل الثاني

مكونات أو أبعاد الخصائص البيولوچية والتنبؤ

- مقدمة.
- التكوين الجسمي والتكوين العقلي، الفسيولوجي والنفسي - الصحي - البدني.
- متطلبات الأنشطة الرياضية.
- الألعاب والأنشطة الرياضية ورياضيوها.
- المجتمع الأمريكي والرياضة.
- التفوق الرياضي كمفهوم ثقافي.
- الذكاء والتفوق الرياضي.

الفصل الثاني

أبعاد الخصائص البيولوجية
(التكوين الجسمي - الفسيولوجي - البدني العقلي والنفسي - الصحي - البدني - والتنبؤ)

مقدمة :

ونحن نستطيع عن طريق دراسة التكوين الجسمى والعوامل (أو الطاقات) التى تتدخل وتسهم فى وصول الفرد إلى مستويات رياضية مرتفعة من حيث أدائه فى المجال الرياضى (مجال تخصص فيه)، وترتبط بالتكوين الجسمى والعقلى والبدنى والوظيفى... إلخ، أن نختار عدد من هذه الأبعاد، معتمدين فى ذلك على آراء العلماء والمتخصصين وكذلك على أسس علم الانتقاء، والتى نحدد على ضوئها من لديهم طاقة التفوق الرياضى من بين الأطفال (وهنا نحن لا نستخدم محكات بل نستخدم مئينات - وهم ما سوف نتناوله لاحقاً).

ونستطيع فى هذه الحالة أن نصمم المقاييس التى تقيس وتتناول هذه الأبعاد وتستخدم الدرجة التى حصل عليها الطفل فى التنبؤ باحتمال وصوله فيما بعد إلى مستوى المتفوقين رياضياً، وبالطبع فإن هذه الدرجة المحققة سوف تكون درجة نسبية، أى منسوبة إلى الدرجة التى يحصل عليها معظم الأطفال، وهكذا نحدد مستوى من لديهم طاقات للتفوق الرياضى فى ضوء درجاتهم على المقاييس التى تقيس هذه الأبعاد والتى أطلقناعليها المئينات لا المحكات.

ونعود الآن إلى الحديث عن الجزء الثالث من التعريف الذى تناول مسبقاً، ألا وهو الخاص بنوع المجال الذى ارتفع مستوى الأداء فيه إلى مستوى معين يحدده المتخصصون فى المجال (اللعبة – النشاط.. إلخ) فى ضوء معلوماتهم عن المستويات العالمية.

تنص طيات التعريف على أن يكون المجال أو الذى نقصد به هنا (اللعبة أو النشاط) مرتبطاً بالتكوين الجسمى أو الخصائص الجسمية والبيولوجية (الفسيولوجية والصحية – والعاطفية والعقلية.. إلخ) للفرد، ثم أن يكون موضع إقتناع واهتمام من هؤلاء المتخصصين.

متطلبات الأنشطة الرياضية

أما من حيث ارتباط النشاط الرياضى التخصصى كمجال بالخصائص البيولوجية والجسمية، هنا نرى أن من حق القارئ أن يسأل.

وهل هناك نشاط من الأنشطة مكتسب لا يرتبط بالخصائص الجسمانية والبيولوجية؟

الإجابة وفى ضوء ما نعرفه عن متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة سواء الفردية أو الجماعيـة، تكون (بنعـم)، فبطبيعـة الحـال ليس هناك نشاط رياضى يمارسـه أو يكتسـبه الـفرد، ويبـدأ بتعلمه، وتختلف بشأنه مستويات الأداء، لا يرتبـط بالخـصائص الجسمانية (التكوين الجسمانى) والخصائص البيولوجيـة الحيـوية، إذن التخصـيـص هنـا فى رأينا هو نوع من الحذر.

ومرة أخرى يمكننا القول أن هذا أمر نسبى حيث تختلف مجالات الأنشطة الرياضية، طبقاً لطبيعتها وكذلك فى مدى ارتباطها بالخصائص الجسمانية التكوين الجسمى، والخصائص البيولوجية - وحول هذه النقطة فقد أشارت العديد من الدراسات التى قام بها المتخصصين فى هذا، وجود علاقة بين التكوين الجسمى (المكونات الجسمية) وطبيعة النشاط.

وكما هو معروف لدينا جميعاً أن الأنشطة والألعاب الرياضية تختلف فى طبيعتها وعددها فهناك الألعاب الفردية كالملاكمة - المصارعة - والسلاح والسباحة - والتنس الأرضى وتنس الطاولة..، إلخ، والألعاب الجماعية مثل كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد.. إلخ. فمثلاً طبيعة اللعبة من حيث العدد كما هو الحال فى الألعاب الجماعية - فهذا أمر يتوقف على طبيعة أداء اللعبة الجماعية التى تتطلب جانب بدنى - ومهارى - وخططى الذى يتطلب ضرورة توافر خصائص عقلية خاصة لدى أفراد الفريق، وكذلك على أسلوب الفوز الذى ينتهجه الفريق، وعلى القوى المؤثرة فى المدرب وكذلك على مهاراته التدريبية.

وعلى العموم فنحن نرى أن الألعاب الجماعية تختلف فيما بينها، ففيما نعتبره فى بعض أو أحد الألعاب الجماعية من بعض الخصائص البدنية أو البيولوجية ذا قيمة، ربما تقل قيمته فى لعبة أخرى، كذلك الأمر أيضاً بالنسبة للألعاب أو الأنشطة فمن نعتبره ذو قيمة بحيث يلقى الاستحسان ويشجع الأفراد على استثمار طاقاتهم البدنية فيها - وبحيث يعتبر من يتميز بمستوى أداء مرتفع فى هذه الألعاب متفوقاً رياضياً، يأتى العكس بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى، والتى أيضاً ذو قيمة ولكن ينظر إليها على أنها وسيلة لشغل الفراغ.

ان هناك بعض الألعاب الجماعية عادة ما نجدها تبالغ فى تقديرها وتقديسها لماضيها (مثل لعبة كرة القدم)، فمثلاً نرى ذلك عند مقارنة نفس الفريق لنفس النادى بفترة سابقة (زمان)، سواء اتخذ هذا الماضى مظاهر معنوية (عدد البطولات التى حققها - عدد البطولات التى خاضها - عدد مرات التكريم - عدد اللاعبين الممثلين دولياً ... إلخ)، أو المظاهر المادية (مدى اثراء اللاعبين مادياً)، نجد أن بين أفراد الفريق الحالى تشيع بين أفراده التقاليد والقيم التى نشأ عليهم أسلافهم، وبصورة مختلفة، فمثلاً قد نجد صور لهذه المظاهر قد تتصف بالمبالغة، وفى أندية أخرى أو فرق أخرى تتسم بالجمود أحياناً.

وهناك ألعاب جماعية أكثر تحرراً من الأولى تعدد ماضيها بل وتقدسه ولكنها لا تجمد عليه - مثل ما يحدث فى مجال لعبة كرة اليد، ولا تعيشه، بل تعيش حاضرها وهى تنظر إلى مستقبلها، لذلك من المنطلق أن لكل زمان ظروفه الخاصة به.

أيضاً لاعبو أو رياضيوا بعض هذه الألعاب خاصة المتفوقون منهم يعتبرون اللاعبين المتحررين أو منفتحين (الذى لا يعيشون ذكريات الماضى)، على نقيض بعد رياضيوا الألعاب الأخرى الذين يصفون أنهم جامدين ساكنين، فهم يعيشون على ذكريات الماضى ولا يحاولون نسيانها، ولا حتى يعملون على استرجاعها، خاصة إذا كانوا فى يوم من الأيام متربعين على عرش هذه الألعاب أو اللعبة.

وإذا كان هذان النوعان من رياضيوا الألعاب الجماعية أو حتى الفردية

يمثلان النقيضين فإن معظم لاعبى بعض الألعاب الجماعية والأنشطة الأخرى سوف نجدها تقع فى مكان ما بين هذين النقيضين.

ويختلف لاعبى الأنشطة والألعاب الجماعية المتفوقون منهم فيما بينهم فى نوع وطبيعة المتطلبات وكذلك المتطلبات البيولوجية المختلفة، واللذان يعتبرا الامتياز فيهما تفوقاً يلقى ترحيباً وتشجيعاً من قبل المتخصصين والمسئولون، وذلك باختلاف موقعهم (هؤلاء اللاعبين بين هذين النقيضين، فنحن مثلاً نجد أن النوع من رياضيو هذه الألعاب والأنظة، حيث الالتزام والمحافظة على ما يشيع بينها من قيم وأفكار ومعانى وضرورة المحافظة على المستوى أو المكانة التى وصل إليها، أمر مرغوب ومطلوب، وحيث يرى المسئولون عن لاعبى هذه الألعاب الأنشطة الجماعية أو الفردية على حد سواء أنه من الخير أن يلتزم كل لاعب بما هو موجود من منطلق المحافظة على هذا التفوق، فإن لم يلتزم فلا بأس من اتخاذ بعض الإجراءات المعينة لإلزامه، حيث يخضع اللاعبون المتفوقون لمصادر السلطة سواء كانت هذه المصادر سلطة اجتماعية، أو اقتصادية، أو سياسية (سياسة النادى أو المنتخب)، أو علمية أو إدارية، نجدها لاتزكى من مظاهر الأداء الفنى والبدنى والعقلى.. إلخ سوى ما يدور فى الاطار المتفق عليه بالنسبة لهؤلاء.

وقد تصبح قدرة اللاعب المتفوق على المحافظة على مستواه بوجوده، ومظهره الأدائى الرياضى يعتبر من مظاهر التفوق الرياضى، **في معنى آخر تصبح قدرة اللاعب الأدائية وقدرته على استيعاب الأداءات المهارية في الألعاب الفردية مع الخططية في الألعاب الجماعية، واسترجاع ما سبق التدريب عليه أثناء تراثه الرياضي، وتنظيمه والتعبير عنه خلال التدريب أو المنافسة، ومعاودة إخراجه**، بما يؤكد من تفسير هو المظهر من النشاط

الرياضى، الذى يعتبر الامتياز فيه تفوقاً رياضياً يلقى ترحيب المجتمع وتشجيعه.

فى حين نجد مجتمعاً رياضياً آخر، كما يحدث فى المجتمعات الرأسمالية على نقيض من المجتمع السابق حيث تدرك فئة من الناس طبيعة الحياة إدراكاً موضوعياً، وحيث لا يثير قلقهم احتمال حدوث تغييرات فيما هو كائن، بل يطلبون التغيير والتطور نحو الأفضل، حيث لا يكون هناك قيود على التفكير، فيشجع دراسة الموجود فعلاً بما تشتمل عليه الدراسة من نقد، ولا يرى الناس ضيراً فى إدراك جوانب ضعفهم، وخاصة إذا ما كانوا قد مثلوا بلادهم أو دولتهم خير تمثيل، ولكنهم لم يحققوا الهدف المرجوا من التمثيل المشرف، والذى يتمثل فى احتلال القمة وحصد الميداليات الذهبية، ولا يقبلون بغيرها.

وهم بذلك يجدون فى هذا الإدراك بداية للتجديد والتطوير والنمو، ونحن عزيزى القارئ قد نجد أن مثل هذا المجتمع يشجع مظهر آخر من مظاهر النشاط الرياضى، وقد يرى أيضاً هذا المجتمع المقتنع بأهمية الرياضة ورعاية الرياضيين، فى التفكير الرياضى المبتكر، والإنتاج الرياضى المبتكر أيضاً، مظهر من مظاهر النشاط الرياضى الذى ينبغى أن يحظى بتشجيع الناس، والذى يعتبر الامتياز فيه نوعاً من التفوق الرياضى، وهكذا فنحن نرى أن هناك مظاهر متعددة للنشاط الرياضى للفرد أو للأفراد، كذلك هناك تفاوت فى مستويات هؤلاء الأفراد، من حيث أدائهم فى هذه الأوجه من الأنشطة، وجميعها (هذه المظاهر تميز مجتمع عن آخر أو فئة عن الأخرى).

والمجتمع الرياضى بمؤسساته الرياضية المختلفة هو الذى نراه يختار من بين هذه الأنواع من الأنشطة والألعاب الرياضية، ويبرع فيها، وأيضاً

ما يعتبر الامتياز فى هذه الألعاب أو الأنشطة تفوقاً رياضياً يقدره الناس ويقبلون على تشجيعه، فخورين بأفراده يستقبلونهم عقب عودتهم من البطلوات استقبال الفاتحين المنتصرين.

المجتمع الأمريكي والرياضة

ويؤيد ما تذهب إليه عدد من الشواهد، لعل من أبسطها ما حدث فى هذا المجال خلال السنوات الأخيرة فى المجتمع الأمريكى، فلا يستطيع أحد أن يدعى بأن التفوق الرياضى كظاهرة رياضية جديدة على علماء التربية الرياضية، بل هو ظاهرة بشرية قديمة قدم التمثيل الاولمبى، وقد يمكن تتبعها من خلال الدورات الاولمبية والبطولات العالمية والقارية القديمة، وعلى الرغم من هذا، ومنذ ذلذك الوقت فقد لاقت اهتماماً أكثر من ذلك الاهتمام الذى لقيته فى النصف الثانى من القرن الماضى (العشرين) ولم يعتبر التفوق الرياضى، ذاك الوقت مجالاً من مجالات التفوق فى المجتمع الأمريكى أمراً حديثاً، فقد بات واضحاً لدى المسئولون عن الرياضة الأمريكية الاقتناع التام بالموهبة الرياضية وضرورة احتضان المتفوقون رياضياً، لذلك نراهم قد أشاروا وعرفوا أن الأفراد المتفوقون رياضياً هم هؤلاء الذين تؤهلهم طاقاتهم وقدراتهم البدنية والفسيولوجية والصحية والنفسية والعقلية للوصول إلى مستويات مرتفعة من الأداء الرياضى فى أحد الألعاب والأنشطة التى يميلون إليها، ونراهم بذلك يساهمون فى رفع نسبة الأداء الرياضى الإنتاجى والتفكير الرياضى التقويمى على نحو يسمح لهم بالوصول فى المستقبل إلى مستويات رياضية عالية، ويصبح لديهم القدرة على حل

المشكلات الرياضية التى يمكن أن تواجههم، خاصة إذا ما توافرت لهم الخدمات والامكانيات الرياضية المناسبة.

ويرجع ذلك فى رأينا إلى احساس المجتمع الأمريكى بحاجته الملحة أن يبقى دائماً على رأس المتصدرين للميدليات الذهبية فى الدورات الاولمبية، والمساعدة أول بأول فى حل مشكلاته الرياضية، لقد أدرك هذا المجتمع بأن اعطاء الفرص المناسبة لنمو الطاقات الرياضية هى مسألة حياة أو موت بالنسبة لأى مجتمع من المجمعات يريد أن يصل إلى مراتب البطولة ويحتل القمة ولا يريد أن يتنازل عنها.

وهكذا سوف نرى توال الدراسات فى هذا المجال (الرياضى)، واعتبر التفوق الرياضى مجالاً من مجالات التفوق العديدة، وقد يكون ذلك تأييداً لما نذهب إلى من أن تحديد نوع اللعبة أو النشاط الذى يمكن أن يعتبر التفوق فيه تفوقاً رياضياً، إنما يرتبط بحاجة المجتمع، مع مراعاة ارتباط الأداء الرياضى فى هذا المجال بالمستوى العقلى والوظيفى والصحى والانفعالى للفرد.

التفوق الرياضي كمفهوم ثقافي

التفوق الرياضى إذاً كما نقدمه مفهوم ثقافى جديد، يقصد به ارتفاع مستوى الأداء فى لعبة أو نشاط من تلك الألعاب أو الأنشطة التى يتضمنها المجال الرياضى، ويحدد المسئولون بالمؤسسات الرياضية المختلفة بالدولة، من وزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية والاتحادات الرياضية وكذلك

المسـئـولون عن نوع مـعين بعـينه من الرياضـات أو الألعـاب أو الأنشطة الرياضية، مدى الارتفاع الذى إن وصل إليه الفرد أو الفريق فى أدائه اعتبر تفوقاً رياضياً، كما يحدد أيضاً نفس المسئولون المحددات والضوابط الخاصة بنوع اللعبة أو النشاط الذى يعتبر فيه الامتياز تفوقاً رياضياً، ويتوقف تحديد المجتمع ومسئوليه لهذين البعدين على مدى إقتناعه بالرياضة، وكذلك على مـدى حـاجـاته وثقـافـتـه الرياضـيـة، ولا ننسى هنا أن مـا يتـجـمع لدينا من معلومات عن طبيعة التكوين الرياضى للفرد، وما إلى ذلك من معلومات هو خير شاهد وأيضاً جزء من هذه الثقافة الرياضية للمجتمع.

وهكذا شاع في مجال التفوق عامة والرياضي خاصة ثلاثة مصطلحات النبوغ، الموهبة، التفوق الرياضي، وقد استعرضنا هذه المصطلحات الثلاثة بما يساعدنا على الإلمام بمعنى كل منها وتطور استخدامها، وانتهينا بمصطلح التفوق الرياضي، وهو المصطلح الذي نتبناه للأسباب التي وردت أثناء مناقشة هذه المصطلحات.

أما المحك فهو التعبير الفعلى عن الظاهرة الرياضية موضع الدراسة، وقد يقبل تعريف الظاهرة الرياضية فى ضوء المنبئ إذا كان لدينا من المعلومات مـا يؤكـد أن توافر هذا البعد أى حـدوث هذا المنبئ يؤدى حـتمـاً إلى حـدوث الظاهرة الرياضـيـة، أمـا إذا كـانت المعلومـات التى جـمـعناها عن الظاهرة الرياضـيـة تشيـر إلى حدوث هذه الظاهرة فإن ذلك يتـوقف على العديد من المؤشرات أو المنبئات، فلا تستطيع الاعتـمـاد على منبئ واحـد أو اثنين فى التنبؤ بحدوث الظاهرة الرياضية ويصبح من الخطأ تعريف الظاهرة فى ضوء هذا المنبئ.

ولما كان التفوق الرياضى نعنى به وصـول اللاعب أو الفريق الريضى

فى أدائه إلى مستوى يفوق مستوى معظم قرنائه فى لعبة أو نشاط من الأنشطة الرياضية التى يقدرها المجتمع، والمحك الذى يمكن استخدامه لتحديد ما إذا كان شخص أو فرد من الأفراد متفوقاً رياضياً أو لا، هو مستوى الأداء الرياضى الذى يصل إليه فى هذه اللعبة أو هذا النشاط، وهكذا فإننا نرى أن التفوق الرياضى كمصطلح علمى لا يختلف فى موقفه عن موقف مصطلح العبقرية، ذلك المصطلح الذى اتفقنا على عدم استخدامه إلا بين الناضجين من الأفراد، ولا يختلف مصطلح الموهبة فى استخدامه عن المصطلحين السابقين، وذلك من منطلق أن صاحب الموهبة، هو من امتاز فى أدائه فى لعبة أو نشاط رياضى معين عن بقية زملائه، وعليه وفى المجال الرياضى فإنه يصبح من المؤكد أن جميع هذه المصطلحات تتفق فيما بينها فى أن مستوى الأداء الرياضى الذى لم يصل إليه الفرد هو المحك.

الذكاء والتفوق الرياضى

وفى ضوء ما أشرنا إليه سلفاً، قد يثار هنا التساؤل حول إذا ما كان يمكن اعتبار مستوى الذكاء الذى يصل إليه الفرد، أو مستوى قدراته البدنية، أو مستوى مقدرته نحو أو على التفكير الرياضى أو مستوى قدراته البدنية والفسيولوجية... إلخ من قدرات خاصة بمثابة محكات حتى يعرف التفوق الرياضى فى ضوئها، وهذا ما سوف يتضح لنا فيما سوف نتناوله فى الفصل التالى.



المحكات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي

- مقدمة.
- أهمية مناقشة المنبئات والمحكات.
- حقائق وآراء عن مفهوم التفوق الرياضي.
- العبقرية الرياضية والابتكار الرياضي.
- التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي.
- مفاهيم حول ما يخص تعاريف التفوق الرياضي.
- التفوق الرياضي والعقل المبتكر.
- تعاريف التفوق الرياضي في ضوء مستوى الذكاء.

الفصل الثالث

المحكات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي

مقدمة:

تعددت التعاريف التى قدمت للتفوق الرياضى من مجتمع إلى آخر، ووفق مدى إقتناع هذا المجتمع بأهمية الرياضة ورعاية الرياضيين، وتنوعت بين تلك التى تعرف بالتفوق الرياضى فى ضوء ارتفاع مستوى أداء الفرد وتميزه، وبذلك نجد أن تلك النظرة التى تنظر إلى التفوق الرياضى، فى ضوء ارتفاع مستوى التحصيل الرياضى فى اللعبة الواحدة أو النشاط الواحد بجانب التحصيل العلمى للتلميذ، وتلك النظرة الأخرى التى رأت فى ارتفاع مستوى مقدرة الفرد على التفكير فى تحسين أدائه بابتكار وتحديث هذا الأداء، تفوقاً رياضياً، وهناك أيضاً من التعاريف أكدت على ارتفاع مستوى أداء الفرد ورقيه وتميزه بالروعة، من حيث أنواع أو أشكال معينة من الأداء الرياضى، مثل الأداء الرياضى المتميز والخاص بكل فرد، وغير ذلك من أنواع ورد ذكرها فى نموذج التكوين الرياضى(*)، وهناك أيضاً تعاريف تتحدث عن التفوق الرياضى فى ضوء ارتفاع مستوى الأداء الرياضى لفرد ما فى نشاط معين من الأنشطة الرياضية أو لعبة معينة من الألعاب الرياضية، خاصة تلك التى تلقى تقدير المجتمع.

وهكذا نرى تتعدد التعاريف مما يعطى الانطباع بأن هناك خلافاً نظرياً بين المنادين بها، غير أننا لا نرى فى هذا التعدد سوى وقوع البعض من

(*) نموذج التكوين الرياضى، ونعنى به ما يميز الفرد الرياضى من مكونات جسمية وبدنية ووظيفية (فسيولوجية) ونفسية، وعقلية، وصحية، إضافة إلى مستوى أداء فنى عالى (مرتفع) فى مجال اللعبة يتوقف بالتالى على العديد من الأبعاد.

المنادين بهذه التعاريف فى صعوبة التمييز بين ما يعرف بالمحكات، وبين مايعرف بالمنبئات.

فبينما نجد أن البعض يعرف التفوق الرياضى فى ضوء محك معين، نرى البعض الآخر يعرف الظاهرة (الرياضية)، فى ضوء منبئ معين.

والمنبئ، يعنى بعد من الأبعاد التى يمكن فى ضوء بيانات معينة عن وضع الفرد الرياضى بالنسبة إليه أن نتنبأ بحدوث الظاهرة الرياضية، إذن فالمنبئ، مؤشر من المؤشرات التى تشير إلى احتمال حدوث الظاهرة الرياضية (أو أى ظاهرة خاضعة للدراسة).

الإجابة المباشرة عن هذا التساؤل هى بالنفى، وذلك لأن ارتفاع مستوى الذكاء لدى أى فرد من الأفرادأو ارتفاع مستوى قدراته البدنية الفسيولوجية والنفسية.. إلخ، أو ارتفاع مستواه فى إحدى قدراته الخاصة المرتبطة بنشاط معين ليس مطلوباً فى حد ذاته وإنما يرجع اهتمامنا به إلى أن الفرد ذو المستوى المرتفع فى هذه الجوانب قد يستخدم ما لديه من هذه الامكانات للوصول إلى مستوى أداء رياضى فنى مرتفع فى جانب من الجوانب التى ينتج عنها خير الآخرين، أو بعبارة أخرى يرجع إهتمامنا بهذه الجوانب إلى أنها تمكننا من التنبؤ بما قد يصل إليه هذا الفرد من مستويات أداء فى مجال اللعبة، وبما تفيد الجماعة أو الفريق (المجتمع) الذى يعايشه الفرد ومن أجل ذلك نطلق عليها منبئات وليست محكات.

ويستتبع هذه الإجابة سؤال آخر حول ما إذا كان وصول الفرد إلى مستوى أداء مرتفع فى لعبة أو رياضة من الألعاب الرياضية التى تفيد جماعة الفريق (أو المجتمع) الذى يعايشه الفرد، ويتوقف على هذه

المتغيرات أو المنبئات وحدها، بحيث يمكننا التجاوز قليلاً، فنعرف التفوق الرياضى فى ضوء هذه المنبئات.

والإجابة عن هذا السؤال بالنفى، حيث تشير البيانات التى تجمعت فى مجال التفوق الرياضى إلى أن توافر قدر كبير من القدرات البدنية والنفسية والوظيفية والصحية.. إلخ، وكذلك قدر كبير من الذكاء عند الفرد أو ارتفاع مستواه من حيث قدرات التفكير الرياضى السليم (الابتكارى)، وغير ذلك من أوجه نشاط رياضى معين ليس كافياً لوصول الفرد إلى مستوى أداء مرتفع فى مجال لعبة تقدره الجماعة أو الفريق أو المجتمع الذى يعيش فيه، هى فى حد ذاتها شروط ضرورية غير أنها ليست كافية، بحيث يصعب علينا أن نعرف التفوق الرياضى فى ضوئها ونعطى هنا بعض من الأمثلة لتلك البيانات التى تشير إليها ونختار من هذه البيانات ما وصل إليه بعض الباحثين المتخصصين فى دراساتهم التى بدأت منذ منتصف القرن العشرين وربما قبله، وانتهت فيها، الخمسينيات من القرن العشرين الماضى، حيث استطاع هؤلاء الباحثين تتبع ١٥٠٠ طفل اختيروا على أساس مستويات ذكائهم كعامل أساسى وبجانب بعض القدرات الخاصة من بدنية، فنية، ثقافية.. إلخ، والذين قد أطلق عليهم مرة العباقرة، ومرة أخرى المتفوقون، وكان فى هذه التسميات خطأ علمى بالطبع، حيث عرف التفوق فى ضوء الذكاء فقط، والذى جاء فى المرتبة الأولى.

هذا وقد ظهر هذا الخطأ واضحاً عندما قام هؤلاء الباحثين بحصر ما أنتجته هؤلاء الأفراد عينة دراستهم من العباقرة عند بلوغهم سن الأربعين، فلم يتجاوز هذا الإنتاج مائة فرد فى فروع مختلفة من الأنشطة المتعددة، حصل على نصفها فردان براءة اختراع، وتسعون شملهم أنشاط من الأنشطة

الرياضية المتعددة، من ١٥٠ نشاط من فروع الأنشطة المختلفة رياضية وغير رياضية، وكان ذلك هو إنتاج ١٥٠٠ عبقرياً.

ولا شك فى أن هذه الأرقام تثير الشك حول عبقرية أفراد عينة الدراسة إذ لا يتناسب هذا الإنتاج، مع ما يتوقعه الفرد منا من مجموعة تتألف من عدد كبير مثل هذا العدد السابق (١٥٠٠)، وبعبارة أخرى؛ هل من أطلق عليهم هؤلاء الباحثين أو الدارسين اسم العباقرة كانوا فعلاً عباقرة؟.

ويمعنى آخر هل المحك الذى استخدموه فى تحديده للتفوق عموماً أو التفوق الرياضى خاصة، كان صالحاً؟ الرأى هنا يتمثل فى تعقيب يتمثل فى مدى بعض المتخصصين فى أن ما استخدموه هؤلاء فى تحديد معنى التفوق أى كان لم يكن فى حقيقة أمره محكاً للتفوق أى كان نوعه، وانما كان مؤشراً أو منبئاً باحتمال وجود التفوق أى كان شكله، وهنا يمتد التعقيب فيوضح هؤلاء، أنه كان من الأفضل أن نتحدث عن ذوى الطاقات التى تبحثها الدراسة أو كذلك والقدرات الرياضية الكامنة، عند التعرف على التفوق الرياضى بدلاً من الحديث عن المتفوقين.

وعندما يخصنا فنحن نرى أن المحك الوحيد للتفوق الرياضى فى رأينا هو مستوى الأداء الرياضى العقلى الذى يصل إليه الفرد فى مجال اختاره ووفق ميوله وحاجاته ولاتباع رغباته، بحيث عندما يتفوق فيه مع همية هذا النشاط الذى يقدره المتخصصين والمسئولون عن اللعبة فى المؤسسات الرياضية المحلية أو النشاط الذى اختاره وكذا مجتمعه الرياضى والذى يؤمن بأهمية الرياضة، أما عن مستوى الذكاء فنحن نرى أيضاً هنا أنه يمثل منبئ فقط.

ولو أخذ هؤلاء الذين قاموا بالدراسة السابقة هذا الرأى فى الاعتبار عند قيامهم بالتعرف على إنتاج عينة دراستهم فى المجال الرياضى، لأعتمدوا على مؤشرات أو منبئات أخرى بجانب الذكاء، ولكن قد وصلوا إلى عينة من الأفراد تعطى نتاجاً أفضل مما أعطته عينة الدراسة.

أهمية مناقشة المحكات والمنبئات

وقد يثار هنا التساؤل حول أهمية المناقشة التى قدمناها عن المحكات والمنبئات، حيث رأينا أن هذا التحديد يعفينا من كثير من المشكلات التى تواجهها عينة البحث فى هذا المجال، لقد رأينا أن هذا التحديد يعفينا من كثير من المشكلات التى تواجهها فى البحث فى هذا المجال، وذلك لأننا إذا اتفقنا على أن هذه الأبعاد هى منبئات، يصبح من واجب الباحث عند اختيار عيناته من بين من لم يصلوا فعلاً فى مستويات أدائهم إلى مستوى مرموق أن يعدد المنبئات أو المؤشرات التى يختار على أساسها من لهم طاقة أو إمكانية للتفوق الرياضى، وقد تتناول هذه المنبئات أبعاد رياضية وعقلية ومعرفية بجانب أبعاد انفعالية وواقعية دون أن نغفل عن العوامل الثقافية، تلك التى تؤثر فى مستوى النمو البدنى للفرد.

هذا من جانب ومن جانب آخر، فهو يعطى التصور النظرى السليم للظاهرة الرياضية موضع إهتمامنا، ويشير إلى مدى تعدد العوامل المؤثرة فيها، بجانب ما يؤدى إليه هذا التصور إلى اتفاق بين العاملين فى هذا المجال الرياضى حول معنى الظاهرة الرياضية موضع الاهتمام.

ويصبح التفوق الرياضى هو وصول الفرد إلى مستوى أداء مرتفع فى أدائه فى لعبة من الأبعاد أو نشاط من الأنشطة التى ترتبط وتتفق والتكوين البدنى والنفسى والوظيفى الصحى والعقلى للفرد، والتى يقدرها المسئولون عنها.

حقائق وآراء عن مفهوم التفوق الرياضي

وفى ضوء ما تناولنا سلفاً يجب أن نعرف الحقائق التالية فيما يخص التفوق الرياضى:

أولا: بالنسبة للأداء الفني:

لا يتوقف وصول الفرد الرياضى إلى مستوى أداء فنى رياضى مرتفع فى مجال اللعبة على بعد أو مؤشراً ومنبئ واحد، وانما يتوقف على العديد من الأبعاد.

ثانيا: بالنسبة لأبعاد التفوق:

تتعدد أبعاد التفوق الرياضى، فمنها ما يرتبط بالتكوين البدنى، الوظيفى (الفسيولوجى)، النفسى، العقلى، الصحى.. إلخ، للفرد، سواء عبر عنها بما يسمى القدرات الكامنة.

ثالثا: العوامل المساهمة:

هناك عوامل أخرى يطلق عليها عوامل مساهمة فى إطلاق القدرة الرياضية، إضافة إلى عوامل أخرى يطلق عليها العوامل التقويمية، أو غير ذلك من عوامل.

رابعاً: العوامل الانفعالية والدافعية :

كما يرتبط ذلك أيضاً بعوامل دافعية وعوامل انفعالية خاصة بالنشاط الرياضى وممارسيه.

خامساً: العوامل الثقافية:

بجانب ذلك كله من مجموعة الحقائق السابقة نجد أن التفوق الرياضى، يرتبط بالعوامل الثقافية التى ينمو فى وجودها لافرد، والتى ترتبط فى مجتمعنا بالمستوى الاجتماعى والاقتصادى للفرد.

وأخيراً فإننا نرى أن جميع هذه العوامل أو الأبعاد هى فى حقيقة أمرها تشكل منبئات أو مؤشرات، فإن توافر القدر المناسب منها فهناك احتمال للتفوق الرياضى للفرد.

العبقرية الرياضية والابتكار الرياضي

مقدمة :

وفى ضوء ما سبق الإشارة إليه سلفاً وتناولها فى الفصل الأول، عن مفهوم العبقرية، يمكننا القول خاصة إذا ما أردنا أن نستنبط ونسترسل فيما يحص العبقرية الرياضية، أن نقول هى صفة أو سمة يمتلكوها بعض الرياضيين الذين قد ورثوا طاقات بدنية وفسيولوجية ونفسية وصحية من الوالدين (مثل قوة البنية، وبالتالى خصائص وظيفية تتفق وهذه القوة أو أيضاً خصائص نفسية يتمتع بها الأب أو الأم، إضافة إلى القواعد الصحية التى تتبعها الأسرة)، واستطاعوا من خلالها أن يحققوا لأنفسهم شهرة واسعة

ومركز مرموق فى مجال اللعبة أو الرياضة التى يمارسونها - وهى لها علاقة وطيدة بالابتكار الرياضى.

يجدر بنا فى هذه الجزئية أو فى هذا المجال أن نشير إلى أنه عندما نتعرض للحديث عن العبقرية الرياضية، إذا ما جاز للبعض أن يطلق عليها أو الابتكار الرياضى، لم يقصد بأنها العوامل الوحيدة التى تؤدى إلى التفوق الرياضى، بل أن هناك امكانية، من احتمال وجود عوامل أخرى تعمل بجانب هذا العامل والمتعلق بالذكاء المطلق للفرد، والتى يمكن أن تتمثل فى العوامل الإنفعالية - والاجتماعية، إضافة إلى التكوين البدنى والوظيفى - والشكل الخارجى (المورفولوجى)، والصحى، إلا أننا هنا لا يستطيع أى منا أن يتجاهل دور الوراثة، حيث توجد هناك عوامل متعددة تؤثر فى إنتاج (العبقرى)، وذلك من منطلق الحقيقة التى تقول أن الفرد يرث القدرة على الإنتاج الرياضى (موضوعنا)، غير أن الظروف الاجتماعية وملابسات الحياة قد تعوقه عن أى إنتاج.

التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي

يبقى الآن أمامنا مناقشة محك آخر استخدم وتناوله العديد فى كثير من الأبحاث والدراسات التى تناولت التفوق الرياضى بين التلاميذ الصغار من تلاميذ المدارس، ألا وهو المحك الخاص بالتحصيل المدرسى، والذى تعبر عنه فى ضوء الدرجات التى يحصل عليها التلاميذ فى الاختبارات العلمية التى تعقد له فى المدارس، والتى تعبر عن مستواه التحصيلى فى الدراسة.

وهنا يجب أن نعرف الحقائق التالية فيما يخص التحصيل الدراسى أو المدرسى، ومنها:

- أن التحصيل الدراسى أو المدرسى ليس عاملاً نقياً أو بعد واحد.
- بل هو فى حقيقة أمره محصلة للعديد من العوامل.
- ويصلح التحصيل الدراسى أو المدرسى محكاً للتفوق العقلى، إن كانت هناك آراء ترى فى تحصيل التلميذ المدرسى مجالاً موضع التقدير.
- العلاقة بين كل من التحصيل الدراسى أو المدرسى والتفوق العقلى من جهة والتفوق الرياضى من جهة أخرى علاقة وطيدة، يؤثر ويتأثر كل منهما بالآخر.
- من الممكن أن يكون التحصيل الدراسى أو المدرسى والتفوق العقلى مؤشراً هاماً فى تحديد درجة التفوق الرياضى عليها الفرد.
- يتوقف وصول الفرد الرياضى إلى مستوى أداء رياضى عالى فى مجال لعبته، على العديد من العوامل بينها التحصيل الدراسى، أو المدرسى والذى نعتبره هنا خير مؤشر للمستوى الثقافى.
- ترتبط أبعاد التفوق التى والتى منها البعد النفسى والعقلى على مقدار ما يتمتع به الفرد من مستوى الذكاء، والذى يكون التحصيل المدرسى أو الدراسى أحد مؤشراته.

وفى هذا الصدد يجدر الإشارة التى توضح وجهة نظر فيما يخص التحصيل، ألا وهو الخاص بنظرة المجتمعات، فإذا كانت هناك بعض من المجتمعات الأخرى ترى أن هناك مجالات أخرى للتفوق الرياضى مثل الابتكار الرياضى الذى ينتج عنه روعة فى الأداء، وغير ذلك قد تخرج عن

حيز التحصيل المدرسى، هنا يصبح التحصيل المدرسى منبئ غيره من الأبعاد وليس محكاً، ورأت هذه الآراء أن فى التحصيل المدرسى أنه لا يختلف فى وضعه عن غيره من المظاهر التى تعبر عن التكوين العقلى للفرد جميعها منبئات وليست محكات.

مفاهيم خاصة حول ما يخص تعاريف التفوق الرياضي

نقدم فى الصفحات التالية بعضاً من التعاريف التى استخدمها الباحثون فى دراساتهم فى هذا المجال، لتعريف التفوق الرياضى، وسنختار منها مايمثل المناحى الرئيسية فى هذا المجال، وقد يكون من الأفضل أن نلتزم بالتسلسل التاريخى لهذه التعاريف، والسبب فى ذلك، أن هذا الترتيب يساعدنا على إبراز الكثير من الظروف التى أدت إلى بلورة مفهومنا عن التفوق الرياضى، مع ملاحظة أننا لن نثير ضيق القارئ بالعودة إلى التاريخ القديم جداً، بل سوف نكتفى بالعودة إلى فترة ماضية قريبة، على أن يأخذ القارئ فى الاعتبار أن هذا المفهوم يعود إلى فترة ماضية سابقة.

يصافحنا أول ما يصافحنا فى الكتابات والآراء القديمة فى هذا المجال فى الخمسين سنة الماضية ذلك العمل الرائد الذى قام به الباحثون والمتخصصون فى دراستهم عن الموهبة أو العبقرية الرياضية. وعلى الرغم من أن ما قاموا به من عمل لا يخلو من الصعوبات والمشكلات التى واجهتها هذه الأبحاث بمعاييرنا الحالية، إلا أننا لا نستطيع أن ننكر قيمة هذه الأبحاث، وخاصة فى تلك الحقبة التى أجريت فيها، حيث كانوا يبحثون فى ظاهرة استثارت اهتمامهم وهى أن العبقرية الرياضية، أو النبوغ

الرياضى الذى يميـل إلى يتـوارد ظهـورها فـى عـدد مـن العـائلات الإنجليزية الغنيـة القديمـة (حيث اقـتصـرت ممـارسـة الرياضة فى تلك الحقبة على الأغنياء فـقـط)، وكان الـهـدف من دراسـتهم هـو إبراز دور العوامل الوراثيـة إلـى حـوار الاقتصـادية فـى هـذا الـشـأن، والذى يهمنا

أن نبرزه هنا هو ما رآه هؤلاء فى تعريف العبقرية أو النبوغ الرياضى، إذ كان يرى فيها قدرة الفرد على الوصول إلى مركز مرموق فى لعبته أو نشاطه الرياضى الذى اختاره، متصدراً عن غيره من زملائه قائمة المرموقين.

وكان محك العبقرية الرياضية أو النبوغ الرياضى عندهم هو الوصول إلى المكانة المرموقة فى المجال الرياضى والذى اختاروه طواعية، يتساوون بذلك مع أقرانهم المرموقين فى المجالات الأخرى كالمجالات العلمية أو السياسية، أو القيادة العسكرية أو القيادة الاجتماعية.

وهكذا نرى أن العبقرية أو النبوغ الرياضى، كان يعنى لدى هؤلاء وفى ذلك الوقت، وصول الفرد فى أدائه الرياضى إلى مستوى مرتفع بحيث يضعه موضع الصدارة.

التفوق الرياضي والعقل المبتكر

كما تطرق البعض من المتخصصين الرياضيين والتربويين معاً فى جديتهم عن العقل المبتكر والرياضة أو التفوق الرياضى، وأوضحوا أن العبقرية بمعنى الابتكار، وكانوا يروا «فيها مقدرة الفرد على الوصول إلى

حلول جديدة وأصيلة لمشكلات قد تتعلق بالأداء لم يسبقه غيره إليها، مما يعنى فيما بعد إنتاج الجديد والأصيل فيما يخص الأداء.

وكان المحك الذى استخدموه فى دراستهم التحليلية والنظرية هو ذلك الإنتاج فى مستوى الأداء العالى الرفيع والمتميز الذى قدمه الرياضيين كفنانين أعطاهم مركز العباقرة.

وتحدثوا فيما تحدثوا عن النشاط الرياضى أو مجموعة الأنشطة الرياضية التى قام بها هؤلاء الرياضيين العباقرة من خلال أداءتهم المتميزة الرفيعة، والذى أدى إلى إنتاج رياضى متميز عن ما أنتجوه زملائهم فى نفس المرحلة السنية – وكان يفسر هذا النشاط فى ضوء ثلاثة مبادئ أو أسس:

- مبدأ التعرف (التعرف على الأداء طبيعته – متطلباته – كيفية أدائه).
- مبدأ استنباط العلاقات (العلاقات بين مفردات الأداء أو دقائق الأداء – بمضى أهم العوامل الخفية التى قد تؤثر فى الأداء الرياضى وإيجاد العلاقات بينها.
- مبدأ استنباط المتعلقات (العوامل المرتبطة بمستوى الأداء المتمثلة فى قواعد وقوانين اللعبة أو النشاط المختار).

وقد رأى هؤلاء أن المبدئين الثانى والثالث ما يفسر الإنتاج الرياضى الابتكارى الخاص قبل لاعب أو مجموعة لاعبين (فريق)، ويصبح سمة مميزة لذلك اللاعب، من الممكن أنى طلق عليه اسمه كما يحدث فى حركات الجمباز والوثب فى ألعاب القوى الذى نسبت إلى أسماء اللاعبين.

تعاريف التفوق الرياضي في ضوء مستوي الذكاء

يبدو أن بعض المتخصصين الرياضيين كانوا أكثر من غيرهم اعتزاز بمفهوم الذكاء ومقاييسه ومدى ارتباطه بالنشاط الرياضى، فقاموا باستخدام مقياس ستانفورد – بينيه للذكاء، فى التعرف على أفراد عينة من الرياضيين قاموا بدراساتها، والتى تتبعت فى دراسة طويلة استمرت لأكثر من عشر سنوات فأكثر، وكان الهدف من هذه الدراسة، هو دراسة العبقرية الرياضية أو النبوغ الرياضى بين الأطفال، وبالمناسبة اعتبرت هذه الدراسات الأولى التى تناولت العبقرية أو النبوغ الرياضى، هذا وقد أجريت هذه الدراسات على تلاميذ مدارس المراحل الأولى والتى كانت معاملات ذكائهم ١٤ فأكثر باستخدام مقياس ستانفورد بينيه والممارسين فى ذات الوقت لأنشطة رياضية يحبونها.

كما تضمنت هذه الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية، ممن تصل معاملات ذكائهم ١٣٥ فأكثر باستخدام نفس المقياس، وأيضاً مما يمارسون أنشطة رياضية مختلفة يميلون إليها ويحبونها، وكانت من نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة طردية وطيدة بين النبوغ الرياضى والمعبر عنه بمستوى الأداء العالى والمحدد فى مفرداته فى الرياضة التى يحبونها ومستوى الذكاء، وذلك فى كلا المرحلتين الابتدائية والثانوية، كذلك أشارت هذه النتائج إلى اختلاف مستوى النبوغ الرياضى ومعاملات الذكاء من مرحلة دراسية إلى أخرى.

كما رأى المقيمون المنفذين لهذه الدراسات أن المتفوق عقلياً هو من يحصل على درجات فى اختيار استانفورد – بينيه، بحيث تضعه هذه الدرجات ضمن أفضل ١٪ من المجموعة التى ينتمى إليها، وأن المتفوق أو

النابغ رياضياً هو أيضاً من يحصل على أعلى درجات فى اختبارات قياس مستوى الأداء المحدود الذى يتفق وطبيعة اللعبة أو النشاط، بحيث تكون نتائجه تضعه على رأس قائمة المستوى الممتاز أو المتصدرين لقائمة المستويات المعيارية.

وهكذا أعتبر هؤلاء ممن يعرفون التفوق الرياضى والمرتبط بالتفوق العقلى فى ضوء مستوى الذكاء.

هذا ولقد رأى تاريخ البحث فى المجال باحثة من الولايات المتحدة الأمريكية، عملت فى الفترة التى بدأ فيها عمل هذه الدراسات، وهذه الباحثة ومن خلال هذه الأبحاث التى قامت بها، عرفت الطفل المتفوق رياضياً بأنه:

> **ذلك الطفل (أو الفرد) الذي يتعلم بقدرة وسرعة تفوق بين الأفراد (الأطفال) من أقرانه في نفس المرحلة السنية، وقد يعرف عن هذه القدرة الفائقة على التعلم في المجال الرياضي (مجال تخصصه).**

وعلى الرغم من أن هناك بعض آراء عرفت النبوغ أو التفوق الرياضى فى ضوء القدرة على الأداء المتميز، إلا أنهم لجأوا إلى اختبارات الذكاء للتعرف على أفراد العينة فى دراساتهم اقتناعاً بالعلاقة المتبادلة بين الذكاء والنبوغ الرياضى، كما اتفقوا مع رأى تيرمان فى اعتبار أفضل ١ ٪ من أفراد المجموعة من حيث مستوى الذكاء متفوق أو نابغ دراسياً، بجوار مستوى الامتياز الذى وصله فى الأداء الرياضى المحقق، وتستند هذه الآراء فى استخدامها لاختبار الذكاء فى التعرف على المتفوقين رياضياً، من بين الأفراد (الأطفال) بأنهم لا يعلمون عن وسيلة موضوعية أخرى يمكن

الاعتماد عليها فى عملية الاختيار، وأيضاً من منطلق العلاقة المتبادلة بين الذكاء والتفوق العقلى من جهة والتفوق أو النبوغ الرياضى من جهة أخرى.

وتكون هذه الآراء محقة فى موقفها، وقد تكون هناك عوامل تكمن وراء استخدامها لاختبارات الذكاء كوسيلة للتعرف على المتفوق الرياضى عند الأطفال، والذى يدفعنا إلى مثل هذا القول هو الإنطباع الذى يحدث عند مراجعة أعمال وكتابات هؤلاء المتخصصين بشأن الانطباع الذى يحدث لدى من يراجع أعمال آخرين ودراساتهم السابقة، فكلاهما يتفق فى نظرته إلى التكوين العقلى للفرد والمرتبط بالتفوق الرياضى.

ويتفق بعض المتخصصين الرياضيين، وكذلك بعض الباحثين التربويون الرياضيين فى تعريف الفرد (الطفل) الرياضى:

«بأنه ذلك الفرد ذو المستوى العالي من القدرة العامة والمتحلي بالذكاء العام» ومن الملاحظ أن هذا التعريف يتفق مع وجهة النظر التي رأت أن التحصيل الدراسي أو الأكاديمي - شأنه في ذلك شأن المواهب المتعددة الميكانيكية أو الفنية أو الموسيقية أو الرياضية أو القدرة على الابتكار - وجميع هذه القدرات يعتمد على الذكاء العام للفرد.

ويتضح من هذه التعاريف، ومن الوسائل التى لجأ إليها الباحثون فى التعرف على الأطفال الرياضيون، أنهم يتفقون مع كل ما كان يشيع نظريات عن التكوين العقلى والبدنى، مضافاً إليها تلك النظريات التى احتل فيها الذكاء العام أو القدرة العقلية العامة مركزاً رئيسياً، بحيث اعتبرت الدرجة التى يحصل عليها الطفل فى اختبار رياضى معين إضافة إلى درجة اختبار الذكاء العام، بمثابة أفضل وأصدق مقياس لمستواه الرياضى والعقلى.

ويتضح هذا فى اتجاه أحد الأبحاث التى ذكرت نتائجها صراحة أنها

على الرغم من تعريفها للتفوق من الرياضى، وذلك فى ضوء قدرة الطفل على الأداء المتميز، فإنها لم تجد مقياساً تستطيع الاعتماد عليه فى التنبؤ بهذه القدرة سواء تلك الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية والمهارية، إضافة إلى اختبارات الذكاء، وذلك من منطلق العلاقة الوطيدة بينهما.

ويلاحظ أيضاً أن معظم الباحثين الذين لجأوا إلى استخدام مقاييس الذكاء فى التعرف على من لهم طـاقة من التفـوق العقلى، قـد استخدموا أيضاً الاختبارات البدنية، نظـراً لأن هـذه الاختبارات بطبيعـة تكوينـهـا، وإضافة إلى الغرض الـذى وضعـت من أجلـه، تعـد أكثر لاختبارات بالتحصيل الرياضى للطفل.

كما يلاحظ أيضاً أن من لجأ إلى استخدام مثل هذه الوسيلة من الكثير من الباحثين يرى أن مثل هذا المنبئ «الذكاء العام» هو أصدق ما يمكن استخدامه للتنبؤ بمستقبل أداء الفرد الابتكارى، وكذلك الحال بالنسبة للمنبئ الخاص بالقدرات البدنية.

هذا وقد ظهرت اختلافات بين الباحثين فيما يعتبر حداً فاصلاً بين المتفوقون والعاديين من الأطفال من حيث التفوق الرياضى، وبلغ هذا الحد والخاص بمعامل الأداء يقدر بـ ١٤٠ فأكثر، وانخفض إلى ١٢٠ فأكثر، وكان الاتفاق بين اولئك الباحثين على أنه يمكن تقسيم هؤلاء الأطفال (الأفراد) الرياضيين إلى مستويات بحيث تعتبر الفئة ذات المستوى الأعلى من القدرة البدنية العامة، بمثابة فئة المتفوقين بامتياز، وأعتبر آخرون معامل التفوق (١٤٠) فأكثر حداً مناسباً للتعرف على المتفوقون، واختلف البعض فى هذا الصدد، حيث أعتبروا أن معامل التفوق الرياضى هو ١٨٠ فأكثر إضافة إلى عامل الذكـاء هـو الحـد المنـاسـب الـذى يفصـل بـين المتفـوقـون وغيرهم من العاديين.

الفصل الرابع

التفـوق الريـاضي ومسـتويات الأداء

تعاريف التفوق الرياضي في ضوء مستويات الأداء الفعلية

- مقدمة.
- التعريف الشامل للتفوق الرياضي.
  - أولا : التفوق الرياضي وتحديده.
  - ثانياً: اتساع مفهوم التفوق الرياضي.
  - ثالثاً: التسليم بالتكوين العام الشامل للفرد.
- خصائص (مظاهر) أنماط المتفوقين رياضياً.
  - أولاً: نمط لديه القدرة علي الاسترجاع.
  - ثانياً: نمط لديه القدرة علي الفهم لكن أدائه لم يرقي بعد.
  - ثالثاً: نمط لديه القدرة علي حل المشكلات.
  - رابعاً: نمط لديه القدرة علي الابتكار.
  - خامساً: نمط رياضي ذو مهارات متعددة.
  - سادساً: نمط لديه القدرة علي القيادة الاجتماعية.
- العملية التربوية والموهبة.

- المحاور الخاصة بالعملية التربوية والموهبة.

أولاً : التفوق الرياضي ظاهرة نسبية.

ثانياً: التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز.

ثالثاً: الأداء يرتبط بالتكوين العام والشامل للفرد.

رابعاً: حاجة المجتمع إلي التفوق.

خامساً: نظرة المجتمعات الحديثة إلي التفوق الرياضي.

سادساً: مجالات التفوق الرياضي وتقدير المجتمع.

سابعاً: التفوق الرياضي لا يطلق علي الكبار فقط.

- منبئات ومؤشرات التعرف علي المتفوقين.

الفصل الرابع

التفوق الرياضي ومستويات الأداء

تعاريف التفوق الرياضي في ضوء مستويات الأداء الفعلية

مقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة من خمسينيات القرن الماضى بداية ظهور نظرة جديدة إلى التفوق الرياضى عند الأطفال خاصة فى تلك البلاد المتقدمة رياضياً، وظهر نوع من التعاريف يؤكد على مستويات أداء فعلية يصل إليها الطفل (الفرد)، وقد يكون هذا الأداء فى مجال التحصيل الرياضى فى اللعبة أو النشاط الذى يختاره هذا الفرد، أو يرتبط بمجالات أو مستويات أخرى يقدرها المسئولون عن النشاط أو اللعبة فى المجتمع الذى يمثلونه.

ونذكر من هذه التعاريف ذلك التعريف الذى ذكر أن المتفوقين رياضياً من التلاميذ هم من يصلون فى تحصيلهم الأكاديمى (أو الدراسى) والرياضى إلى مستويات تضعهم ضمن أفضل ١٥٪ إلى ٢٠٪ من المجموعة التى ينتمون إليها، وهم أصحاب المواهب التى تظهر فى مهارات أو ابتكارات أخرى ترتبط باللعبة إضافة إلى القيادة الاجتماعية والمسئولية والتعاون.

ويتضح من هذا التعريف الشامل عدة نقاط:

أولاً: التفوق الرياضي وتحديده:

التفوق الرياضى أصبح يحدد فى ضوء مستوى أداء رياضى فعلى، إذ أن التأكيد هنا على مستوى الأداء الرياضى الفعلى، والذى وصل إليه

التلميذ سواء فى المجال الياضى بصفة عامة أو فى مجال لعبته، وبطريقة ما بحيث تعبر عن المواهب الموجودة لدى التلاميذ أهلتهم كى يصلوا إلى مستويات أداء رياضية مرتفعة فى مجالات أو ألعاب يفضلونها.

ثانياً: اتساع مفهوم التفوق الرياضي:

اتساع مفهوم التفوق الرياضى بحيث لم يعد قاصراً على مجرد التحصيل فى مجال اللعبة فقط (أو النشاط)، بل أصبح هناك تأكيد على التحصيل فى مجالات أخرى ترتبط باللعبة، تشعر اللاعب بالحاجة إليها مثل مجالات العلاقات الاجتماعية.

ثالثاً: التسليم بالتكوين العام الشامل للفرد:

التسليم بأن كل فرد له من التكوين البدنى، والوظيفى (الفسيولوجى)، والنفسى والعقلى ما يختلف عن تلك التكوينات العقلية بجوار مجموعة التكوينات الأخرى لدى غيره من الأفراد فى نفس المرحلة السنية، مع ملاحظة حقيقة هامة أن لكل جوانب يستطيع أن يتفوق فيها إذا أتيحت له الفرصة المناسبة، وقد تبلور هذا الاتجاه – فيما بعد – فيما يعرف بطريقة أو نموذج المواهب المتعددة.

ويساير هذا التعريف الشامل فى نقاطه الثلاث السابقة، ما ذهبت إليه الجمعية الأمريكية القومية للدراسات الرياضية التربوية، حيث ذكرت وأوضحت أن الطفل الموهوب رياضياً أو الطفل المتفوق رياضياً، هو ما يظهر امتيازاً مستمراً فى أدائه فى أى لعبة أو نشاط يحبه وله قيمة بالنسبة له، ومن ثم يشمل:

«التفوق الرياضي أولئك الأفراد الذين يتميزون بقدرات بدنية ووظيفية وعقلية ونفسية.. إلخ عامة ساعدتهم في تحصيلهم الرياضي والأكاديمي إلى مستوى أداء مرتفع».

ويؤكد البعض الآخر المستوى التحصيلي بجوار المستوى الرياضى صراحة، حيث يعرف المتفوقون «رياضياً بأنهم من لديهم استعداد رياضي يوازي بصور جيدة الاستعداد الأكاديمي وكلاهما على «مستوي مرتفع».

سواء عبر عن هذا الاستعداد الرياضي أو كان لا يزال كامناً، ويثير هذا التعريف الانتباه إلى أن هناك احتمال وجود لديهم الطاقة أو الاستعداد للتفوق، غير أن هنا عوامل أخرى تحول دون تحقيق هذا الاستعداد، وبالتالي فإن استطعنا التعرف عليهم، فقد يمكن التغلب على تلك العوامل التي تعوق هذا الاستعداد.

ولا شك أن هذا التحول الذى حدث فى تعريف المتفوقين رياضياً وعقلياً، يعبر عن عدد من التطورات الهامة التى شهدتها علوم التربية الرياضية عامة، وعلم النفس خاصة فى الفترة الأخيرة، ولعل من أهم ما يعنينا حالياً من هذه التطورات مايلى:

أولاً:

تغير المفهوم الذى كان سائداً عن التكوين البدنى والعقلى للفرد، فبعد أن كان يعتقد أنه يمكن التعبير عن هذا التكوين بدرجتان أحدهما مأخوذة من درجة اختبار ذكاء معين، والآخر من اختبارات أداء رياضى، أصبح من الواضح أن التكوين العقلى والبدنى للفرد أكثر تعقيداً من ذلك، وقد تطور هذا الوضع، خاصة بعد ظهور التصور الذى يخص التكوين العام (من عقلى، وبدنى، وحركى انفعالى، ووجدانى، ونفسى)، للفرد.

ويترتب على ما سبق، إمكانية القول، بوجود عوامل أخرى تعمل بجانب ذكاء الفرد وتؤثر على تحصيله الرياضى، وهنا يجدر الإشارة، أنه وإذا كنا نهتم بالتحصيل الدراسى (الأكاديمى)، ونسعى إلى التنبؤ به، فلابد أن نبحث عن منبئات أخرى بجانب الذكاء كى نفسر هذا الجزء الكبير من تباين الدرجات فى التحصيل الرياضى والدراسى.

هذا وقد وجد العلماء أنفسهم أمام أحد احتمالين:

أولهما: **يتمثل فى الاعتماد على المستوى التحصيلى الرياضى الفعلى، والذى يمكن استخدامه كمنبئ عن المستوى التحصيلى الرياضى فى المستقبل.**

ثانيهما: فقد كان يتطلب ضرورة البحث عن متغيرات أخرى بجانب «الذكاء العام» البعض قد يتمثل فى استعدادات بدنية، وعقلية مرتبطة بالنشاط أو اللعبة التى يمارسها أو اختارها الفرد، والبعض الآخر قد يتمثل فى عوامل دافعية أو إنفعالية أو ... إلخ، حتى يمكن عن طريقها القيام بذلك التنبؤ.

ثانياً:

اتساع مفهوم التفوق الرياضى ليرتبط بالتفوق العقلى، وتعدد المجالات التى يعتبر ارتفاع مستوى الفرد فيها سواء بدنية أو عقلية، دالة على تفوقه الرياضى والعقلى، فبعد أن كانت هذه المجالات فنية (أدائية)، وعقلية وتتصل بالنشاط، امتدت لتشمل مجالات العلاقات الاجتماعية ونحن نرى أن **هذا التطور يعبر فى الواقع عن حاجات اجتماعية شعر بها المجتمع فى السنوات الأخيرة.**

خصائص (مظاهر) أنماط المتفوقين رياضياً

استتبع الإشارات والنظريات التى تناولت التكوين الرياضى، وما نتج عنه من أبحاث ودراسات نتائج عديدة ونظريات، لعل من أهمها وأكثرها ارتباط تلك التى أوضحت خصائص أنماط المتفوقين رياضياً تبعاً لأنواع القدرات الرياضية، والتى يتضمنها كل نوع، ويذكر هنا إقتراح أحد العلماء بوجود ستة (٦) أنماط أساسية للتفوق الرياضى فى ضوء التفوق العقلى، مع ملاحظة أنه من الممكن أن تمتزج أو تتداخل بعض من هذه الأنماط مع بعضها البعض مكونة أنماط أخرى، وفيما يلى عرض موجز لهذه الأنماط:

أولاً: نمط ليه القدرة علي الاسترجاع:

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين يستطيعون استيعاب ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات كثيرة عن تلك المهارات، ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه، واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد العاديين فى نفس المرحلة السنية.

ثانياً: نمط لديه القدرة علي الفهم لكن أدائه لم يرقي بعد :

ويشمل هذا النمط أولئك الذين يسهل عليهم فهم ما يقدم إليهم من مهارات حركية ومعارف ومعلومات عنها، كما لديهم القدرة على إدراك العلاقات بين مفردات المهارة أو خصائصها المختلفة، وعلى الوصول إلى الأداء المناسبة، ولكن بعد فترة من النمط الآخر، كذلك لا يعتمدون كالنمط السابق على الآلية فى الأداء، إلا بعد إنقضاء فترة.

ثالثاً: نمط لديه القدرة على حل المشكلات:

(التى يمكن أن تصادفه عند تنفيذ المهارة)، ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام ما تعلموه وتدربوا عليه، وكذلك ما وصلو إليه من معلومات فى مجال أداء المهارة أو المهارات المختلفة واستغلالها لحل مختلف المشكلات فى المواقف الذى من الممكن أن يصادفوه أو الذى يكونون فيه.

رابعاً: نمط لديه القدرة على الابتكار (إضفاء جديد على مهارات):

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على استخدام قدراتهم البدنية الخاصة أو الفسيولوجية أو النفسية.. إلخ، وكذلك الحافز على ابتكار مهارات أو حركات جديدة خاصة بهم وتسمى بأسمائهم مما يؤهلهم لتقديم إضافات فى بعض الألعاب أو الرياضات مثل الجمباز وألعاب القوى والاكروبات، والرقص على الجليد.

خامساً: نمط رياضي ذوي المهارات المتعددة:

ويشمل هذا النمط أولئك الأفراد الذين لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات أخرى بجانب مهارات النشاط التخصصى أو اللعبة، كاستخدام مهارات مركبة، أو مهارات حسن التصرف.. إلخ، وغير ذلك من تلك المهارات.

سادساً: نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية أو الجماعية:

ويشمل أولئك الذين يمتازون عن غيرهم فى قدرته على التعامل مع الآخرين، واكتساب احترامهم وتقديرهم، واحتلال مراكز قيادية بينهم، وهذا النمط يمكن أن نجده لدى هؤلاء ممارسى الألعاب الجماعية.

ويبدو فى هذا التقسيم أن هناك رغبة ملحة عند أصحاب هذه النظرية الخاصة بأنماط المتفوقين بتضمين كل ما يقوم به الفرد من نشاط رياضى، عقلى، اجتماعى، فيما يقترحه من أنماط، ابتداء من القدرة على الاستظهار إلى القدرة الاجتماعية، بل أن هذه المحاولة القسرية لم تغفل ذكر المهارات الحركية فى صورة معقدة، إلا أننا نرى أن هذا التقسيم يثير عدد من التساؤلات:

فقد يتساءل المرء عن مدى علاقة التفوق الرياضى والمرتبط بالتفوق العقلى بالنسبة للنمط الخامس، وهو الذى يتناول مهارات حركية معينة مثل الرقص والتزحلق على الجليد.

ونحن هنا لا نستطيع أن ننكر وجود علاقة بين هذه الأنواع من النشاط الحركى والمستوى العقلى للفرد، ونقول ذلك على أساس ما نراه من سلوك الإنسان أو نشاطه إنما هو تعبير عن شخصية بجميع مكوناتها، ولكن العلاقة بين هذه الأنواع من النشاط والمستوى العقلى للفرد، ليست على درجة تسمح بامكانية اعتبار هذا النشاط عقلياً فقط.

كذلك تتساءل عن الأسباب التى يتعد وجهة النظر عى قصر النمط الخاص بالقدرة على الابتكار الخاص بمهارات جديدة خاصة بهم على المجال الرياضى دون المجالات الأخرى، وكذلك استخدامه لفظ القدرة على التخيل، فى حين نحن جميعاً نعرف أن التكوين العقلى حسب رأى جيلفورد يمتلئ بعدد كبير من القدرات العقلية التى تكون أوضح فى معناها وأكثر ارتباطاً بالابتكار عن التخيل، وهو نشاط مركب.

وعلى الرغم مما يمكن أن يثار من تساؤلات عن قيمة هذا التقسيم والخاص بالأنماط، فقد سقناه لنوضح كيف أن مفهوم التفوق الرياضى بدأ يتسع بحيث أصبح يشمل عدد من الألعاب والأنشطة المختلفة والتى تتخطى الألعاب الأنشطة التقليدية التى كانت شائعة فى وقت من الأوقات.

العملية التربوية والموهبة

اتفق العديد من علماء النفس والأخصائيون التربويون، على رأسهم تايلور، تصوراً يصلح أساساً للعملية التربوية بصفة عامة، ويعبر هذا التصور عن مدى إقناع علماء النفس الآن بمدى تعقيد التكوين العقلى للفرد، وضعف الثقة فى الدرجة التى يمكن الحصول عليها من اختبار معين للذكاء، وهنا ونحن بهذا الصدد سوف نحاول أن نستعرض تصور هؤلاء العلماء وعلى رأسهم تايلور فى هذا المجال لأهميته النظرية من حيث أنه يمثل نظريات التكوين العقلى الحديثة، ولذلك لأهميته التطبيقية، حيث بدأ هؤلاء فى نشر هذا التصور فى العديد من الولايات الأمريكية.

ويرى بل يتفق الكثير من التربويون وعلماء النفس أن العملية التربوية فى الولايات المتحدة الأمريكية، لم تؤدى إلا إلى قتل المواهب لدى الأطفال، حيث يرون أن لدى كل طفل من أطفال الولايات المتحدة الأمريكية، له استعدادات خاصة أو معينة أو بتعبير آخر مواهب معينة - هذه المواهب تؤهله للتفوق فى مجالات معينة، مع الأخذ فى الاعتبار أن هؤلاء الأطفال يختلفون فيما بينهم بما لديهم من هذه المواهب، وعلى هذا الأساس ينبغى أن

تتنوع البرامج التى تقدم إليهم، سواء كانت هذه البرامج دراسية أو رياضية أو فنية ... إلخ، لكى تتفق هذه المواهب مع هذا التنوع فى المواهب.

هذا ولقد اتفق العديد من المتخصصين على أن هناك ست (٦) مجموعات من المواهب التى ينبغى أن توضع فى البرامج الدراسية لتنميتها، واتاحة الفرصة لكل طفل كى يتعرض لهذه الخبرات المتنوعة، على نحو يمكن أن يؤدى إلى تنمية ما لدى الطفل من المواهب، وهنا نجد أن تايلور يستخدم مصطلح برنامج المواهب المتعددة ليشير إلى برنامجه:

- مواهب أكاديمية.
- مواهب ابتكارية.
- مواهب اتصالية.
- مواهب للتخطيط.
- مواهب اتخاذ القرارات.
- مواهب التنبؤ.

ويتوقع تايلور أن نسبة الأطفال الذين يستطيعون الإفادة من هذه البرامج تصل إلى حوالى ٦٠٪ من العدد الكلى لأطفال المدارس.

إلا أنه من الأهمية بمكان ضرورة الإشارة هنا، إلي أن اختيار تايلور لهذه المواهب، لا يعني عدم وجود أنواع أخري من المواهب، فمثلاً هناك المواهب الرياضية، وهي بدورها عديدة نراها تتضمن العديد من الألعاب والأنشطة التي يمكن للطفل أن يبرع فيها وتبرز فيها موهبته، وإنما ما يعنيه ذلك هو أن تايلور ومن وجهة نظره الخاصة قد اختار من بين المواهب المتعددة ما يعتقد أن مجتمعه لحاجة إلي تنميته، وإن كان من الواضح أن كل موهبة من هذه المواهب التي يراها، ما هي إلا مجال من مجالات متسعة تتضمن العديد من القدرات العقلية التي ترتبط بمجال تخصصه، ويشعر من أن المجتمع بحاجة إلي تنميتها.

المحاور الخاصة بالعملية التربوية والوهبة:

ونود هنا – وقبل أن ننتهى من هذه المحاورة التى تناولت بعض ما كتب فى شأن العملية التربوية والموهبة أن نبرز بعض النقاط الرئيسية الهامة، حول التفوق الرياضى المرتبط بالتفوق العقلى، والمتمثلة فى الآتى:

أولاً: التفوق الرياضي ظاهرة نسبية:

ان مفهوم التفوق الرياضى والمرتبط بالتفوق العقلى مفهوم نسبى إلى حد كبير إذا نراهما يختلفان من فرد إلى آخر، ومن جماعة (فريق) إلى جماعة أخرى، ومن زمن إلى زمن، فليس هناك تفوق رياضى مطلق، وإنما يعتبر التفوق الرياضى ظاهرة نسبية، ترتبط بنوع الحياة التى يحياها الفرد أو تحياها الجماعة.

ثانياً: التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز:

التفوق الرياضى بصفة عامة هو امتياز أوتفوق أو ارتفاع فى مستوى الأداء لدى فرد أو بعض أفراد من الجماعة، بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنية، وذلك فى مجال لعبة أو نشاط رياضى اختاره الفرد طواعية أو وجه إليه من نبل المسئولون.

ثالثاً: الأداء يرتبط بالتكوين العام والشامل للفرد:

على أن يرتبط هذا الأداء (الفنى الرياضى) فى هذا المجال (الذى اختاره الفرد)، بالتكوين العام والشامل للفرد، والمتمثل فى التكوين البدنى، والوظيفى، والعقلى، والنفسى.

رابعاً: حاجة المجتمع إلى التفوق:

ونعنى هنا، وبناء على ما ذكر فى النقاط السابقة، أنه إذا شعر المجتمع (بعض من مسئوليه) بحاجة إلى المحافظة على تراثه القديم والتقيد به، وعدم إحداث تغيير فيه، فإن مسئولى هذا المجتمع، لابد أن يسعون إلى تشجيع تفوق الفرد (أو الجماعة) فى مجالات الألعاب أو الأنشطة الرياضية المختلفة، بحيث يصبح ويشعر المتفوق رياضياً، بأنه شخص غير مرغوب فيه، يحترمه الجميع.

خامساً: نظرة المجتمعات الحديثة للتفوق الرياضي:

لقد شهدت بعض المجتمعات الحديثة وفى ظل الوعى الرياضى الرائع عالمياً، مثل هذا النوع من التفوق، وذلك فى فترات مختلفة من فترات تاريخ البشرية، خاصة إذا شعرت هذه المجتمعات بأن الحياة تتغير وتتعدل، وأن بعض ما كان يصلح بالأمس.. أصبح عديم الفائدة اليوم، وأن هذا التغيير، يستدعى اعادة النظر فى بعض أو كل مكونات وأسس والنظريات التربوية والرياضية والعلمية.. إلخ، فإذا شعر المجتمع بذلك فقد يضم بين جنباته العديد من الأفراد المتميزين والمتفوقين رياضياً، ويصبح واضحاً فى مثل هذه المجتمعات أن المتفوق رياضياً هو كل ما يميز الفرد عن الآخرين من حيث القدرة على الأداء الرياضى الرائع والمتميز، بل وقد يصبح المتفوق رياضياً أيضاً من وجهة نظر هذه المجتمعات، هو كل من يستطيع أن يقدم جديد وأصيل فى رياضته أو تخصصه الرياضى.

سادساً: مجالات التفوق الرياضي، وتقدير المجتمع:

على نحو ما سبق الإشارة إليه سلفاً فى هذا المؤلف، سوف نرى اختلاف مجالات التفوق الرياضى التى يمكن أن تحظى بتقدير المجتمع، هذا بالطبع تبعاً لاختلاف أنشطة هذا المجتمع الرياضية، وطالما أن الأداء فى مجال لعبة أو نشاط رياضى ما مرتبط كما نعرف بالتكوين العام والشامل للفرد (البدنى - الوظيفى - العقلى - النفسى - الصحى - الاجتماعى.. إلخ)، وهو كما ندركه معقد - ويحتوى على العديد من القدرات التى تدخل تحت كل مكون من المكونات السابقة فإن استطاع الفرد أن يدمج هذه المقدرات أو يختار بين معظمها ويسخرها فى أدائه التخصصى أصبح هذا الفرد متميزاً، يجب أن ينال تشجيع مجتمعه ومسئوليه، وينال تقديرهم واحترامهم.

سابعاً: التفوق الرياضي لا يطلق علي الكبار فقط:

ومن خلال السرد السابق، فإننا نرى أن مفهوم التفوق الرياضى بكل ما تعنيه الكلمة بهذا المعنى لا يعنى أن يطلق على الكبار فقط، وذلك من منطلق أن اولئك الكبار هم هؤلاء الذين استطاعوا فعلاً أن يصلوا إلى مستوى أداء متميز وراق، ومرتفع نسبياً فى مجال النشاط البدنى، بل يجب أن يطلق أيضاً على الصغار، خاصة إذا ما كان ما حققوه فى أدائهم الرياضى الفنى متميزاً أيضاً شأنهم شأن الكبار، ويتفق والمعايير الموضوعة التى تتفق ومراحلهم السنية المختلفة، فالمحك هنا يتمثل فيما أنتجه الفرد، وبذلك فإننا ومن هذا المنطلق يمكن استخدام هذا المفهوم فى حالة الصغار الذين لم تتهيأ لهم بعد فرص التمثيل المشرف، وعلى أن يكون القصد من ذلك أيضاً الإشارة إلى اولئك الذين لديهم طاقة على التفوق الرياضى.

وعلى ذلك يعرف الطفل أو الفرد المتفوق رياضياً :

«بأنه ذلك الطفل الذى لديه من الاستعدادت البدنية والوظيفية والعقلية والنفسية والصحية (مكونات التكوين العام له)، ماقد يمكنه فى مستقبل حياته من الوصول إلى مستويات أداء فنية مرتفعة فى لعبة معينة أختارها من بين الألعاب أو الأنشطة الرياضية يقدرها مسئولى المؤسسات الرياضية، إن توافرت لديه ظروف مناسبة».

ومن المجالات التى نشعر اليوم بأهميتها ونراها من الممكن ترتبط والتفوق الرياضى ارتباطاً وثيق الصلة:

- المجال الأكاديمى (الدراسى)، للحكم على مستوى التحصيل الدراسى.
- المجال الرياضى، وكل ما تتضمنه نظرياته وأسسه العلمية التى تسخر لرعاية المتفوق رياضياً.
- المجال الاجتماعى (القيادة الاجتماعية).

منبئات أو مؤشرات التعرف على المتفوقين:

وعلى العموم وكمحاولة جادة فإنه يمكن التعرف على اولئك الصغار من المتفوقون عن طريق استخدام المنبئات أو المؤشرات التالية(*):

(١) مستوى مرتفع، من الذكاء العام، - بمفهوم سبيرمان بحيث لا يقل معامل الذكاء عند هؤلاء عن ١٢٠. [تستخدم لقياسها اختبار الذكاء العام لسبيرمان].

(*) جميع المؤشرات التى ذكرت، تستخدم منها الاختبارات التى تقيس درجات الاستعداد الخاصة بكل مبتدئ.

(٢) مستوي تحصيلي مرتفع يضع الطفل أو الفرد الناشئ على الأقل ضمن ١٥٪ من مجموعته [يمكن التعرف عليه من خلال استخدام اختبار مستوي التحصيل الدراسي ومقارنته مع جماعة نشاطه].

(٣) استعداد عقلية ذات مستوي مرتفع علي التفكير الابتكاري [يستخدم فيها اختبارات الاستعداد [العقلي، والقدرة علي الابتكار].

(٤) مستوي تحصيلي مرتفع في رياضته أو لعبته [تستخدم لقياسها الاختبارات المعرفية الرياضية الخاصة بلعبته أو نشاطه].

(٥) استعدادات بدنية ذات مستوي مرتفع [تستخدم لقياسها الاختبارات المبدئية الدالة علي ذلك والتي ترتبط بنشاطه التخصصي].

(٦) استعدادات وظيفية ذات مستوي مرتفع [الاختبارات الفسيولوجية الوظيفية التي تقيس الحالة الوظيفية للاعب].

(٧) استعدادات صحية ذات مستوي مرتفع [تستخدم لقياسها الاختبارات الصحية التي تقيس الناحية الصحية العامة للفرد.

(٨) استعدادات عقلية ذات مستوي مرتفع [تستخدم لقياسها الاختبارات النفسية الخاصة بها].

(٩) استعدادات ذات مستوي مرتفع للقيادة الاجتماعية والتكافؤ الاجتماعي [تستخدم منها الاختبارات الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي].



التفوق الرياضي بين الوراثة والبيئة

- مقدمة.
- العوامل المؤثرة والمرتبطة بالتفوق الرياضي.
- دور الوراثة والبيئة في التفوق الرياضي.
- المستوى الثقافي للأسرة والتفوق الرياضي.
- دور معامل الذكاء والوراثة وأهميتها في التفوق الرياضي.
- دلائل التكوين العام (الشامل) للفرد الرياضي.
- دور معامل الذكاء والبيئة وأهميتها في التفوق الرياضي.
- العلاقة بين التغذية والنمو الجسمي.
- الخلاصة.

الفصل الخامس

التفوق الرياضي بين الوراثة والبيئة

مقدمة:

اتفقنا فيما ذكر سلفاً على أن التفوق الرياضى يعنى «وصول الفرد فى أدائه الرياضى فى مجال يحبه ويتجه إليه وفق ميوله لإشباع حاجاته «لعبته» أو «نشاطه المحبب»، يرتبط بالتكوين الشامل (العام) له، بشرط أن ينال تقدير المجتمع ومسئوليه، الذى يعيش بينهم»، وعلى الرغم من عمومية هذا التعريف، إلا أنه من وجهة نظر المتخصصين فى المجال الرياضى وكذا علماء النفس الرياضى وعلماء النفس العام، يعتبر من أصلح التعاريف وأكثرها، إتفاقاً، مع ما نراه من طبيعة ظاهر التفوق، موضح الإهتمام، كما سبق الإشارة، إذ يعرف التفوق الرياضى فى ضوء ممارسة نشاط رياضى معين يقبل عليه الفرد طواعية، ثم يقوم به، ويستطيع غيره أن يلاحظه، ويخضعه للدراسة العلمية المنظمة.

وبالنظر إلى هذا المفهوم، نجد أن هذا التعريف يتطلب ضرورة توافر ثلاث متطلبات رئيسية أو أساسية لكى يصبح الفرد متفوقاً رياضياً، ألا وهى:

أولاً: يرتبط النشاط الذى اختاره الفرد، ويقوم به بالتكوين العام

(*) التكوين العام (الشامل): نعنى به مجموعة المكونات (المقدرات) البدنية، الوظيفية، العقلية والنفسية والصحية، الاجتماعية، التى يمتلكها الفرد، والتى نراها تتفق مع طبيعة كل نشاط رياضى أو لعبة يختارها الفرد.

(الشامل)، وما يتضمنه هذا التكوين من المقدرات الست (٦) يمتلكها الفرد، إذ أننا نتكلم عن التفوق الرياضى.

ثانياً أن يكون هذا النشــاط فى لعبـة أو نشــاط ينــال تقدير المجتمع ومسئوليه، حيث أننــا نرى أن مفهــوم التفــوق الرياضــى مفــهــوم ثقافى، وقد تختلف أوجه أو أشكال (مجالات) التفوق الرياضى التى تحظى بتقدير المجتمع من مسئوليه وأفــراد باختــلاف أشكال وطبيعــة الأنشطة الرياضية أو الألعاب.

ثالثاً أن يصل الفرد فى أدائه إلى مستوى معين، يتفق والتمثيل المشرف فى المحافل الدولية والأولمبية والبطولات العالمية.

وحول هذه النقطة الأخيرة، فإن هناك العديد من الأساليب للاتفاق على هذا المستوى الأدائى (الفنى)، وتحديده، مع ملاحظة هامة جداً، أن هذا المستوى يختلف أيضاً باختلاف المستويات الرياضية والبطولات، والتى تختلف أيضاً فيما بينها من بطولة إلى أخرى، وفى هذا الصدد يمكننا أن نصل إلى عدد من المحكات والمنبئات وذلك عن طريق تحليل المحك الأصلى، وأن نحدد لكل منها مستوى معين، يتفق والمرحلة السنية، بحيث إذا وصل فرد من أفرادنا أو ابن من أبنائنا اعتبرناه ذا طاقة (قدرة) على التفوق الرياضى، ونستطيع فى ضوء أدائه من حيث هذه المحكات البديلة أن نتنبأ بتفوقه، مع ملاحظة أيضاً أن الأساليب المتبعة فى تحديد المستوى، يمكن أن تختلف من نشاط إلى آخر، أو من لعبة إلى أخرى، وعلى العموم وفى هذا الشأن فإنه يمكننا فى جميع الحالات إخضاع هذا المفهوم للدراسة المعملية العلمية.

مقدمة :

يلزمنا لتحديد معالم التفوق الرياضى على هذا النحو التعرف على تصور معين عن طبيعة العوامل المؤثرة والمرتبطة بالتفوق الرياضى، وذلك من منطلق أننا نتحدث عن نشاط بدنى وعقلى ونفسى ووظيفى.. إلخ، يقوم به الفرد فى مجال الأنشطة والألعاب الرياضية، كما أننا نتحدث عن مستويات أداء فنية خاصة بهذا النشاط (التخصصى)، وعليه فإنه تصبح الرابطة بين كل من النشاط الرياضى المختار ومستوى الأداء هو فى حقيقة أمره محصلة للعديد من العوامل تؤثر فيه ويتأثر بها، مع ملاحظة أمر هام أن النشاط الرياضى المختار (الذى أختاره الفرد طواعية)، هو صفة ظاهرية، وهو يظهر لنا، وهو أيضاً ما نلاحظه ونخصصه للدراسة العلمية المعملية، «كما يجب أن نعرف أيضاً أن لكل صفة ظاهرية مكون وراثي أو مكون جيني».

فالتفوق الرياضي هو:

- هو مانلمسه بعد تحقق طاقات ورثها الفرد.
- أيضاً التفوق الرياضي هو نشاط يقوم به الفرد محققاً بذلك ما لديه من طاقات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية ووظيفية، وهو تكوين معقد والذي يرتفع في أدائه في نشاط ينالتقدير المجتمع ومسئوليه.
- كما أن التفوق الرياضي، هو شكل من أشكال التفوق، لابد أن يكون لدي أفراده من التكوين العام (الشامل)، ما يؤهله لذلك.

غير أن هناك احتمال لوجود أفراد آخرين، قد يكون لديهم مكونات

(تكوينات) عاملة وشاملة لا تختلف كثيراً عن المكونات العامة (أو الشاملة) للمتفوقين، ولكنهم لا يصلون فى أدائهم إلى المستوى الذى يعتبرون عنده متفوقون، وذلك لأن مستوى الأداء الرياضى الفنى، بل ونوع النشاط المختار والذى يستثمر فيه الفرد طاقاته الكامنة (المكونات العاملة من بدنية وظيفية - نفسية (انفعالية) - عقلية - اجتماعية) يتوقف على الكثير من العوامل منها العوامل البيئية.

ونستطيع فى هذه الحالة أن نصف هذه الفئة من الأفراد، بأنهم ذو طاقة على التفوق الرياضى، ولكنهم لم يصلوا إلى مستوى المتفوقون - حيث أن التعريف الذى أشرنا إليه قدمناه، يلزمنا بمحك واحد للتفوق الرياضى، وهو مستوى الأداء الفنى المتميز للفرد فى نشاط معين يرتبط بالتكوين العام (الشامل)، ينال من خلاله الفرد احترام وتقدير المجتمع ومسئوليه.

دور الوراثة والبيئة في التفوق الرياضي

وفى ضوء ما سبق عرضه هنا نحن نجد أنفسنا عند تحليل ومناقشة دور كل من الوراثة والبيئة فى التفوق، بصدد تناول عدد كبير من العوامل، منها:

- **ما يرتبط بالفرد ذاته.**
- **ومنها ما يرتبط بالبيئة التي يعيش فيها الفرد.**

وقد يختلف دور كل من الوراثة والبيئة فى العوامل المرتبطة بالفرد باختلاف هذه العوامل، وينبغى هنا أن نقف وقفة قصيرة كى نوضح خطة هذا الفصل، ويعتبر هذا الفصل هو تحليل ومناقشة الأهمية كل من دور

الوراثة والبيئة فى تحديد مستوى الذكاء المرتبط بكل من التفوق العقلى والرياضى – وهذا لا يعنى أننا نتحدث عن دورهما فى التفوق الرياضى، وإلا نكون بذلك قد عرفنا التفوق الرياضى فى ضوء الذكاء وابتعدنا عن الأساس، والذى يتمثل فى الأداء الفنى المتميز، وهذا هو ما نرفضه.

ان كل ما نقصده ونرمي إليه من مثل هذا التحليل وهذه المناقشة هو إننا نتحدث عن دور كل من الوراثة والبيئة، كعاملين من العوامل التي تسهم في التفوق الرياضي.

وينبغى أن يكون واضحاً لنا جميعاً أن التفوق الرياضى، كما أشرنا إليه وحددناه مسبقاً، يتوقف على العديد من المكونات (المقدرات العامة التى يتمتع بها الفرد)، والمتمثلة فى المكونات البدنية والعقلية والنفسية والوظيفية والصحية، كما يتوقف أيضاً على المكونات (العوامل) الانفعالية والاجتماعية، وجميعها مجتمعة نطلق عليها التكوين العام (الشامل للفرد) وبعض من هذه العوامل لها مكونات جينية وأخرى بيئية.

ويتوقف التفوق الرياضى أيضاً على عوامل دافعية، مثل:

- ميول الفرد، وقيمه.
- اتجاهاته الاجتماعية نحو أوجه النشاط الذى ارتبط بالتكوين العام للفرد.

إلا أننا نرى ونحن فى هذا الصدد، أن جميع هذه العوامل ترتبط ارتباطاً مباشراً بالآتى:

١– البيئة التى يعيش فيها الفرد.

٢– بالثقافة التى تسود تلك البيئة.

٣– القيم والمثل التى تتضمنها تلك البيئة التى يعيش فيها.

٤– المستوى الثقافى للزسرة التى يعيش فيها الفرد.

٥- التشكيل أو التكوين الأسرى الذى ينمو فيه الفرد.

٦- ما يسود الأسرة من القيم والمثل العليا، خاصة تلك التى تعمل على تكوين ودائع إيجابية نحو النشاط والفرد.

٧- المستوى الاجتماعى والاقتصادى للأسرة كعامل من عوامل التفوق الرياضى.

هذا وفى هذه المناسبة، يعتبر الحديث عن كل المستوى الاجتماعى والمستوى الاقتصادى للأسرة كعامل من عوامل التفوق الرياضى، حديثاً هاماً وخاصة فى مجتمعنا المصرى، حيث يعتبر النشاط الرياضى والتفوق الرياضى، طريقاً مضموناً لتغيير مستوى الفرد الاجتماعى والاقتصادى، وأغلب الظن أن المتفوقين رياضياً، فى مجتمعاتنا النامية الغالبية العظمى منهم خاصة لاعبى الألعاب الفردية وبعض الألعاب الجماعية نراهم ينتمون إلى مستويات اجتماعية واقتصادية أو فوق المتوسطة، وهذا لا ينفى وجود عدد قليل (نسبة ضئيلة) منهم ينتمون إلى المستويات الأخرى، خاصة لاعبى الألعاب والأنشطة الرياضية المكلفة مثل (التنس) (أو الاسكواش).

المستوى الثقافي للأسرة والتفوق الرياضي

ان الحديث عن المستوى الثقافى الذى تتمتع به الأسرة وما يسودها من قيم ومثل وعادات وتقاليد اجتماعية، وأساليب معاملة أو تفاعل بين أفرادها بعضهم لبعض سواء كانت بين الكبار والصغار أو بين الكبار بعضهم البعض، نراه حديثاً له قيمته، حيث يتناول عوامل لا تقل أهمية عن مجموعة العوامل السابقة التى تسهم فى تفوق الفرد رياضياً.

ونعود مرة أخرى لنؤكد أن التفوق الرياضى، محدداً فى ضوء مستوى

أداء الفرد فى نشاط يرتبط بالتكوين العام (الشامل) والذى سبق الإشارة إليه، ويحظى بتشجيع أفراد المجتمع ومسئوليه، وهو فى حقيقة أمره محصلة للعديد من العوامل سبق الإشارة إليها فى متن هذا المؤلف، شأنه فى ذلك شأن أى نشاط آخر يقوم به الفرد نجده يتأثر بصورة كبيرة بمستوى ثقافة الأسرة الرياضى ومدى اقتناعهم بأهمية ممارسة النشاط أو النبوغ فيه، الأمر الذى يجعلهم يوفرون بيئة أسرية صالحة تسهم فى تفوق الفرد الرياضى، وأن حديثنا عن الذكاء، وما يؤثر فيه من عوامل، لا يعنى أننا نتحدث عن دور الوراثة والبيئة فى التفوق الرياضى المرتبط بالتفوق العقلى، وإنما يعنى فى حقيقة أمره أننا نتحدث عن العوامل التى تسهم فى أحد المتغيرات التى بدورها تسهم فى التفوق الرياضى.

وفى النقطة القادمة التى سوف نتناولها، سوف يكون حديثنا عن معامل الذكاء كمثال لمناقشة هذه المتغيرات (المستوى الثقافى للأسرة، والتفوق الرياضى)، حيث يعتبر هذا العامل (الذكاء) من أحد أكبر وأهم العوامل التى تسهم فى تحقيق التفوق الرياضى، خاصة إذا اتفقنا على أن الذكاء مؤشر هام من المؤشرات التى تعبر عن المستوى العقلى للفرد.

دور معامل الذكاء والوراثة وأهميتهما في التفوق الرياضي

سنتناول هنا وبإيجاز مقبول مناقشة تختلف فى عرضها عما تناولناه مسبقاً فى الفصول السابقة من هذا المؤلف، حيث أننا سوف نحاول برؤية أخرى، قد تساعدنا بصورة مباشرة فى استيضاح دور الوراثة فى تحديد مستوى الذكاء.

فمثلاً إذا أجرينا اختبار ما لقياس ذكاء عدد كبير من الأفراد، فإننا سوف

نلاحظ أن الدرجات المحققة والتى يحصل عليها هؤلاء الأفراد تميل إلى تأخذ شكلاً معيناً عند رسمها بيانياً أو توزيعاً نطلق عليه التوزيع الاعتدالى أو الاعتيادى، بحيث تقع معظم الدرجات فى المنتصف، ويميل عدد الدرجات فى الإنخفاض كلما زادت أو انحرفت درجة من معظم الدرجات.

ولكن ماذا يعني ذلك؟

يعنى هذا أن هناك اختلافاً واضحاً (تباينا) فى مستويات أداء الأفراد عند تطبيق هذا القياس، فى معنى آخر أن مستويات أداء الأفراد فى هذا المقياس تختلف فيما بينها، ويعد هذا الاختلاف (التباين) فى صورة معادلة رياضية (حسابية) خاصة، لا يتسع المجال لذكرها أو الإشارة إليها، حيث أنها بعيدة عن موضوعنا الأساسى.

ولكن يتبقى سؤال هام هنا – ألا وهو ما يتعلق: **ما هي أسباب هذا التباين أو الاختلاف في درجات الأفراد؟**

وللإجابة، يمكننا القول أن هذا الاختلاف (أو التباين)، فى درجات الأفراد يعود إلى عدد من الأسباب، فى معنى آخر أن هناك عدداً من العوامل قد أدت إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم فى أدائهم لاختبار مقياس الذكاء، والتى يعبر عنها بالدرجات التى حصل عليها كل منهم، ونحن بدورنا نستطيع أن نحلل هذا الاختلاف ونرجعه إلى مصادر (أسباب) معينة، فمثلاً نستطيع أن هذا القدر من التباين أو الاختلاف يرجع إلى :

- إختلاف الأفراد من حيث ما يحملونه من صفات وراثية، ونسمى هذا الجزء من الاختلاف (التباين) نتيجة عوامل وراثية.
- كما أن هناك جزء آخر من هذا الاختلاف (أو التباين) يعود للوراثة.

وهكذا نستطيع أن نحلل التباين أو الاختلاف، وفى معنى آخر نحن نحاول عند مناقشة كل من الوراثة والبيئة، أن نحدد ذلك القدر من التباين (الإختلاف)، والذى يمكن إرجاعه إلى العوامل الوراثية، ومقدار التباين (الإختلاف) الذى يمكن إرجاعه للعوامل البيئية.

وهناك حقيقة هامة ينبغى أن نأخذها فى الاعتبار، وهى أننا ما دمنا نتحدث عن الاختلافات بين الأفراد فى صفة معينة، فينبغى أن يكون حديثنا محدوداً فى إطار ثقافى معين، أو مقصوراً على جماعة (أفراد) معينة، وذلك من منطلق أن معامل الوراثة هى ذلك الجزء من الاختلاف (التباين) الذى يرجع إلى عوامل وراثية منسوباً إلى الإختلاف (التباين) الكلى فى الظاهرة موضع الملاحظة (الذكاء)، مع ملاحظة أنه كلما تشابهت العوامل البيئية التى يتعرض لها الفرد ازداد هذا العامل (الوراثة)، أيضاً كلما كان التزاوج منحصراً بين أفراد متشابهين فى وراثتهم مع زيادة الاختلاف فى العوامل البيئية، قل هذا العامل (الذكاء).

دلائل التكوين العام (الشامل) للفرد الرياضي

ومما تقدم يتضح.. أن هناك من الدلائل التى تشير إلى أن التكوين العام (الشامل) للفرد الرياضى، سواء نظر إليه فى ضوء هذه القدرات العامة أو فى ضوء عدد من القدرات الخاصة المرتبطة بطبيعة النشاط الذى يمارسه الفرد، **إلا أننا نرى أن هذه القدرات الخاصة يتحدد بمجموعة من العوامل الوراثية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية.**

وبعبارة أخرى أننا سوف نلاحظ أن الجزء الأكبر من الاختلافات (التباين) فى مستويات أداء مجموعة من الأفراد الرياضيين فى تلك الاختبارات التى تقيس هذه القدرات (البدنية – الوظيفية – النفسية – العقلية – الاجتماعية – الصحية)، يرجع إلى عوامل وراثية (حيث نسبته حوالى ٨٠٪)، أما الجزء الآخر الذى (نسبته تكون حوالى ٢٠٪) من هذه الإختلافات يرجع إلى كل من العوامل البيئية وكذا إلى التفاعل بين البيئة والوراثة، وكذا إلى أخطاء القياس، إختيار العينات، وعليه فإننا يمكن القول هنا أن دلائل التكوين العام الشامل للفرد الرياضى والتى يمكن قياسها من خلال مجموعة الاختبارات السابقة الإشارة إليها هى التى عادة ما تكون الاختلافات بينـهـا قليـلة، وفى مجموعـهـا تعطينـا مؤشـر، تتراوح نسبته حوالى ٨٠٪.

دور معامل الذكاء والبيئة وأهميتهما في التفوق الرياضي

على الرغم من تلك الدلائل التى تشير إلى ارتفاع معامل الوراثة، فإن هذا لا يعنى تجاهل أو إهمال العوامل البيئية، كما أن هذا أيضاً لا يعنى أن فرص رفع مستوى ذكاء الفرد لا وجود لها.

فمثلاً إذا أخذنا معامل ذكاء معين، وهو يمثل متوسط معاملات إختبار ذكاء طبق على مجموعة كبيرة من الأفراد، لديهم نفس التكوين الجينى فرضاً، وأن هؤلاء الأفراد قد وزعوا على بيئات مختلفة، وبعد إتمام العمليات الحسابية (الرياضية)، والتى وصلتنا إلى معامل الارتباط، والخطأ المعيارى،

سوف يكونا هما الأساس فى توزيع الأفراد ذوى التكوين الجينى المتماثل على مدى (٢٥) نقطة أو يزيد من معاملات الذكاء، بحيث أن الفرد الذى سوف ينمو فى بيئة صالحة، يمكن أن يصل مستوى ذكاء يزيد عما يتوقع له على الأساس النظرى بمقدار (٦) ست نقط.، ونفس الفرد يستطيع أن يحصل على (١٢) اثنى عشر نقطة زيادة إذا تمت تنشئته فى بيئة صالحة، ومثل هذه النقطة فى رأى بعض علماء النفس مثل كرونبال - يرى أن لها قيمتها، ويذهب إلى أكثر من ذلك، ويوضح أنه حتى لو قبلنا بمعامل وراثة بهذا الحجم، فلازال أمامنا متسع من الوقت لاحداث تغييرات فى ذكاء الفرد كأحد العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضى عن طريق البيئة.

ويري بعض العلماء والتربويون والأخصائيين الاجتماعيين أن انتقال الطفل أو الفرد الرياضي من بيئة فقيرة من حيث المؤثرات الحسية والثقافية والصحية والاجتماعية.. إلخ، إلي بيئة غنية من حيث هذه العوامل قد يؤدي إلي رفع مستوي ذكاء الفرد أو الطفل في حدود من (٢٠) إلي (٣٠) نقطة. وقد تصل هذه الزيادة في حالات نادرة من (٦٠) إلي (٧٠) نقطة. ولنا أننا نتخيل هنا ماذا يحدث إذ أننا أمامنا فرد (طفل) يتمتع بالمكونات العاملة والشاملة للفرد الرياضي، وتم انتشاله أو نقله إلي بيئة غنية، ماذا سوف يحدث لهذه المكونات ومعادلات زيادتها وانعكاسها علي معاملات الذكاء المرتبطة بمستوي الأداء الفني الرياضي، في حقيقة الأمر سوف نفاجأ بنتائج مذهلة في مستوي أداء هذا الفرد (الطفل)، وهذا الاتجاه نراه كثيراً في الأندية الاجتماعية ذات المكانة العالية، حيث تطمع فرقها بمثل هذه الكفاءات التي يتم إنتقاءها من الأندية الاجتماعية ومراكز الشباب الموجودة بالبيئات الفقيرة (المتوسطة الحال)، ويذهب البعض إلي أكثر من ذلك حيث يري بعض العلماء أن العلاقة بين العوامل البيئية وذكاء الطفل ليست علاقة خطية.

فهناك مستوى معين أو حد معين إن انخفضت البيئة عنه، أدى ذلك إلى عرقلة النمو العقلى المرتبط بالتفوق الرياضى للطفل، بحيث إذا ما انتقل الطفل من مثل هذا المستوى الفقير من حيث المثيرات الحسية الرياضية والاجتماعية والثقافية بصفة عامة إلى مستوى أفضل، فقد يؤدى ذلك إلى رفع مستوى الذكاء، أما إذا ارتفع مستوى البيئة من حيث هذه المثيرات عن هذا الحد، فقد لا يترتب على إنتقال الطفل (الفرد) إلى بيئة أفضل، ارتفع فى مستوى ذكاء ذلك الطفل بقدر ملحوظ.

العلاقة بين التغذية والنمو الجسمي

وحول هذا الموضوع نجد أن هناك إتفاق تام على أن هناك علاقة بين مستوى التغذية ومستوى النمو الجسمى، فقد يؤدى حرمان الفرد (الطفل) من التغذية، وخاصة من حيث بعض العناصر الغذائية الهامة للنمو، إلى عرقلة النمو الجسمى، فإذا ما أعطى الطفل بعض من هذه العناصر أو المكونات الغذائية كلها، ذلك القدر اللازم للنمو، فينموا هذا الفرد (الطفل) نمواً عادياً، وإذا أخذنا فى الاهتمام بهذا الفرد (الطفل) أكثر، وقدمنا له هذه المكونات أو العناصر بزيادة عند ذلك القدر اللازم للنمو؛ فلن يؤدى ما يعطى إليه إلى زيادة فى مستوى نمو الجسم، ويصبح ما يحدد هذا المستوى هو التكوين الجينى الذى ورثه الطفل.

وهكذا نجد أن هناك شبه إتفاق على أهمية العوامل البيئية فى تحديد مستوى ذكاء الفرد، كما أننا نرى أن هناك اتفاق تام بين الباحثين والدارسين على أهمية كل من العوامل الوراثية والعوامل البيئية فى نمو ذكاء الفرد.

ومستوى التحصيل الرياضى، وإن اختلفوا حول مدى تأثير كل من هذه العوامل، وعندما نتحدث عن العوامل البيئية، فإنه لا يقتصر على ما يخيل للبعض من أننا نقصد البيئة الاجتماعية أو الثقافية وإنما يمتد الحديث إلى عوامل فيزيقية بجانب العوامل الاجتماعية والثقافية.

الخلاصة:

وبناء على ما تقدم فى هذا الفصل، يمكننا نلخص النقاط الأساسية التى أثيرت فى الفصل فى مجموعة النقاط التالية:

أولاً: دور الوراثة والبيئة في التفوق الرياضي:

ان مناقشة دور الوراثة والبيئة فى التفوق الرياضى والمرتبط بالتفوق العقلى أمراً أكثر تعقيداً مما يظنه البعض، وذلك لأن التفوق الرياضى ليس بعداً واحداً أو عاملاً معيناً وإنما هو ظاهرة متعددة الجوانب، وهو محصلة لعدد كبير من العوامل بعضها عقلى، والبعض الآخر إنفعالى، بالإضافة إلى عوامل الدافعية، إلى جانب العوامل البيئية.

ثانياً: فيما يخص حجم المعلومات الخاصة بالوراثة البيئية:

ان ما لدينا من معلومات عن دوز الوراثة والبيئة فى هذه الجوانب يمثل قدراً قليلاً مما ينبغى عنه يكون متوافراً فيما يخص هذان العاملين.

ثالثاً: فيما يخص معلومات دور الوراثة والبيئة:

هناك بعض البيانات أو المعلومات عن دور الوراثة والبيئة فى تحديد مستوى ذكاء الفرد كأحد العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضى، وفى نفس الوقت هناك أيضاً بعض البيانات أو المعلومات عن دور هذين المتغيرين فى تحديد مستوى الفرد، من حيث بعض القدرات العقلية الخاصة.

رابعاً: فيما يخص العلاقة بين الوراثة والبيئة:

ان المعلومات التى تتناول العلاقة بين هذين العاملين أو المتغيرين والجوانب الانفعالية والدافعية لا تصل فى حجمها ودقتها إلى الدرجة التى تيسر لنا القيام بمناقشة علمية سليمة راقية.

خامساً: فيما يخص دور الوراثة والبيئة في ذكاء الفرد:

اقتصر ما تناولناه فى هذا الفصل على دور الوراثة والبيئة فى ذكاء الفرد كعامل من العوامل التى تسهم فى التفوق العقلى للفرد، والمرتبط بالتفوق الرياضى، وذلك من منطلق الأهمية الخاصة بتأثير عامل الذكاء فى التفوق العقلى.

سادساً: الاختلافات في أداء المجموعات أو الأفراد:

اتضح من العرض السابق فى هذا الفصل أنه يمكن تحليل الاختلافات (أو التباين) فى أداء مجموعة من الأفراد فى أى اختيار وفى مجال يخص الأداء يعبر عن قدرات عقلية بيولوجية إلى أربع أجزاء:

- جزء يرجع إلى العوامل الجينية.
- جزء آخر يرجع إلى العوامل البيئية.
- جزء ثالث يرجع إلى التفاعل بين العوامل البيئية والعوامل الجينية.
- الجزء الرابع يرجع إلى الأخطاء التى لابد وأن تضعها فى الاعتبار، عند حساب الاختلاف (التباين).

سابعاً: مفاهيم وآراء وكذلك وجهات نظر في الأسس الجينية والذكاء:

اتضح أيضاً من العرض اسابق فى هذا الفصل أن هناك وجهتى نظر

مختلفتين أحدهما تنادى بأن الأسس الجينية للذكاء أكثر أهمية من العوامل البيئية، ووجهة نظر أخرى تنادى بأن العوامل البيئية دور أكثر أهمية مما تنادى به وجهة النظر الأولى.

ثامناً: الوصول إلى مستوى أداء مرتفع في مجال يرتبط بالتفوق العقلي:

تناول ذكاء الفرد باعتباره عامل هام مرتبط بالتفوق العقلى المرتبط بالتفوق الرياضى وذلك من خلال اختبارات الذكاء المطبقة، حيث ينبغى أن ندرك أن الوصول إلى مستوى أداء فنى مرتفع فى المجال الرياضى يرتبط بالتكوين العام للفرد والذى بين هذه المكونات التكوين العقلى للفرد، ويحظى بتقدير المجتمع لا يتوقف فقط على الذكاء أو على التكوين العقلى للفرد، بل أن هناك عدة عوامل أخرى، ومن بين هذه العوامل وأكثرها أهمية هى العوامل الدافعية.

تاسعاً: الوصول إلى مستوى مرموق:

كما أننا أشرنا إلى أن الوصول إلى مستوى راق متميز فى الأداء الفنى فى أحد الأنشطة أو الألعاب التى اختارها الفرد، ويقدره المجتمع والمسئولين، يرتبط بالاتجاهات الاجتماعية والقيم السائدة فى المجتمع، وخاصة فى نطاق الأسرة، كما أن العوامل النفسية والاجتماعية التى تعمل على تحقيق ما لدى الفرد طاقة (المكونات العامة أو الشاملة).



صفات المتفوقين رياضياً

- مقدمة.
- حقيقة حول التنبؤ والتفوق الرياضي.
- دراسات في مجال التفوق.
- الدراسة الأولى.
  - هدف الدراسة.
  - عينة الدراسة.
  - جمع البيانات.
  - خطة الدراسة.
  - نتائج الدراسة.
  - ما يخص الجانب البدني.
  - ما يخص الجانب الوظيفي.
  - ما يخص الجانب الجسمي والصحي.
  - ما يخص الميول والاتجاهات.
  - فيما يخص الجانب الانفعالي والاجتماعي.
- تقرير الدراسة الأولى في الجوانب المختلفة.
- الدراسة الثانية.
- نتائج الدراسة الثانية.
- خصائص المتفوقين رياضياً.

الفصل السادس

صفات المتفوقين رياضياً

مقدمة :

وهنا وفى هذا الفصل، سوف نتناول هذا الموضوع الخاص بصفات المتفوقين رياضياً، ونظراً لحساسيته الشديدة، ونظراً لقلة الكتابات حوله، سوف نناقش بعض النتائج التى انتهت إليها الدراسات المختلفة، خاصة تلك التى اهتمت بدراسة المتفوقين رياضياً.

فقد تعددت هذه الدراسات خاصة الأجنبية منها وتنوعت من حيث الجوانب التى اهتمت بدراساتها، فمنها من امتد ليشمل الصفات أو الخصائص الجسمية، والصفات العقلية، والسمات الانفعالية - والاجتماعية، ومنها ما شملت الخصائص المورفولوجية والقياسات الأنثروبوميترية مثل بعض الدراسات العربية، وأخرى تناولت الخصائص البيولوجية، والإيقاع الحيوى، ومنها من تناول الخصائص البدنية وعلاقتها برياضة أو لعبة التخصص.. إلخ، كما لم تهمل هذه الدراسات أيضاً خاصة الأجنبية منها بعض الظروف البيئية التى نجد فى ظلها المتفوق رياضياً، والتى قد تكون عاملاً من عوامل التفوق الرياضى، فمثلاً نحن نجد من الدراسات ما أهتمت بالمستويات الاقتصادية - الاجتماعية لأسر المتفوقين رياضياً، وكذلك المستويات الثقافية

(*) التكوين العام (الشامل): نعنى به مجموعة المكونات (المقدرات) البدنية، الوظيفية، العقلية والنفسية والصحية، الاجتماعية، التى يمتلكها الفرد، والتى نراها تتفق مع طبيعة كل نشاط رياضى أو لعبة يختارها الفرد.

لهذه الأسر، وأساليب معاملة الوالدين للمتفوقين.. وغير ذلك من ظروف يعيشها وينشأ فيها المتفوق.

هذا ولقد هدفت هذه الدراسات إلى توفير أكبر قدر من المعلومات عن هذه العوامل والظروف بما يساعدنا فى تحقيق عدد من الأغراض، لعل من أهمها أنها تعطينا صور واضحة عن ظاهرة التفوق الرياضى.

وبعبارة أخرى فنحن نستطيع أن نستخدم معلوماتنا عن هذه المتغيرات، ونستطيع أن نعتبر بعضها منبئات يعتمد عليها من خلال نتائجها وتوصياتها ضمن غيرها فى عمليات التعرف على من لديهم طاقة على التفوق الرياضى أو التفوق العقلى المرتبط بالتكوين الرياضى من بين أبنائنا، أو قد نستطيع فى مرحلة من مراحل النمو العلمى لأبنائنا وبناتنا من مدرسين ومدرسات أو مدربين أو مدربات من خريجى التربية الرياضية والذين يعملون فى هذا المجال، أن نمدهم ببعض المعادلات التنبؤية للتفوق الرياضى التى يمكن الحصول عليها من نتائج تلك الدراسات التى تناولت التفوق الرياضى، أو قد نستطيع فى مرحلة من مراحل النمو العلمى أيضاً فى هذا المجال أن نصل إلى معادلات تنبؤية للتفوق الرياضى بين أبنائنا أو بناتنا، والتى نعتمد فيها على معلومات ترتبط بالجوانب البدنية، والوظيفية، والعقلية المعرفية، والجوانب الانفعالية والاجتماعية، إضافة إلى عوامل الدافعية التى ينشأ فيها المتفوق رياضياً.

وعلى الرغم من صعوبة الوصول إلى مثل هذه المعادلات التنبؤية، إلا أنه مما لا شك فيه، أن الوصول إليها هو هدف عام فى حد ذاته، وأيضاً من منطلق أن القدرة على التنبؤ بالظواهر موضع الدراسة أهم أهداف البحث العلمى.

حقيقة حول التنبؤ والتفوق الرياضي

لا شك أن التنبؤ الذى يقوم على أساس معلومات شاملة تمس الجوانب الظاهرة (موضع الدراسة)، أفضل وأصدق من التنبؤ الذى يقوم على أساس معلومات ناقصة لا ترتبط سوى بعدد قليل من المتغيرات التى تحدد طبيعة الظاهرة وهذا من جانب ومن جانب آخر، فمعلوماتنا عن هذه المتغيرات المؤثرة، خاصة تلك التى ترتبط بالتفوق الرياضى لا غنى عنها إطلاقاً، خاصة إذا كنا بصدد وضع برامج تدريبية أو برامج تقويمية لهؤلاء المتفوقين، إذ يصبح الهدف الأول لمثل هذه البرامج، هو العمل على تقوية وتنمية ما يرتبط بالظاهرة موضوع الدراسة، وحتى نضمن بذلك استمرار التفوق الرياضى، إضافة إلى أن هناك فوائد أخرى نستطيع أن نجنيها من نمونا المعرفى فى هذا المجال.

وإذا كنا بصدد التعرض لبعض الدراسات التى تناولت التنبؤ، فيجب أن نعرف أن الدراسات التى أجريت فى هذا المجال قد تنوعت من حيث الأسلوب المستخدم فى هذه الدراسة، وعليه كان لازماً علينا هنا ونحن نتطرق إلي هذا الموضوع أن نعرف الحقائق التالية حول هذه الدراسات والتي منها:

- هناك دراسات قامت على أساس الأسلوب الارتباطى، فى معنى آخر أن نتائجها التى توصلت إليها هذه الدراسات معبرة فى صورة معاملات ارتباطية.
- هناك أيضاً دراسات قامت على أسس بحث الفروق بين درجات مجموعات من الأفراد، فى المقاييس التى تقيس المتغيرات موضع

الاهتمام، وغالباً ما يطلق على هذه المجموعة من المتفوقين بالمجموعة التجريبية، كما تسمى مجموعة العاديين بالمجموعة المقارنة.

- وأخيراً كما ذكرنا تنوعت الدراسات التى أجريت فى هذا المجال من حيث أسلوب المنهج المستخدم فى الدراسة ما بين المنهج المسحى بالأسلوب الوصفى، أو المنهج التجريبى.
- أن النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسات العلمية، والتى يعبر عنها فى صورة رقمية، ينبغى ألا تقرأ فى إطار ما يعنيه الرقم، فمعنى ذلك:

* لو توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين قياسين عند مستوى ٠٥,٠، فنفترض أن يكون ذلك دال إحصائياً، لاحظ أننا قلنا نفترض وكان من الممكن أن نقول هذا العامل دال إحصائياً، وذلك لسبب أننا لا نستطيع أن نقول هذا لأن ليس لدينا بيانات كافية خاصة ما يخص أعداد أفراد العينة.

- أن ما يحدث من تغيرات أو اشتراك فى أى بعدين تقوم بقياسهما، تعنى اختلاف أو تباين فى علاقة هذين المتغيرين بعضها أو للبعض، أو من جهة أخرى احتمال أن العلاقة التى تحدث بين هذا البعض علاقة احتمالية يحدد بالطبع مستواها ثقة الدلالة الإحصائية.
- بعبارة أدق نحن لا نستطيع أن نعتمد على أى من هذين البعدين فى التنبؤ بالبعض الآخر إلا إذا كانت لدينا معلومات كافية عن كل منها فتعكس بالتالى على دقة وصحة المعاملات الإحصائية الموصلة للنتيجة.

وثمة أمر هام ينبغى أن يؤخذ فى الاعتبار عند قراءة النتائج التى وصلت إليها البحوث المتعددة التى أجريت فى هذا المجال، وهو أن المجموعات التى

أجريت عليها هذه البحوث تختلف فيما بينها من حيث ما استخدم من محكات بديلة أو منبئات للتعرف عليها، الأمر الذى قد يؤدى إلى وجود بعض الاختلافات فى نتائج هذه الدراسات، والذى نود تأكيده هنا هو ضرورة قراءة نتائج الدراسات وما يرتبط بها من تفسيرات في ضوء المحكات البديلة التى استخدمت فى اختيار المجموعات التي أجريت عليها هذه الدراسات.

ونود أن نبرز أمراً آخر، وهو أن هذه الدراسات كلها قد استخدمت لفظ المتفوقين رياضياً تجاوزاً، وقد كان من المستحسن أن تطلق عليهم ذوى الطاقة على التفوق الرياضى، إذ أن هذه الدراسات أجريت على أطفال، اختيروا على أساس عدد من المحكات البديلة.

وسوف نقوم هنا بعرض أهم الدراسات التى أجريت فى مجال التفوق الرياضى والتى رأينا أن نتناولها بشىء من التفصيل نظراً لأهميتها الشديدة من جهة، وارتباطها بموضوع هذا المرجع من جهة أخرى.

دراسات في مجال التفوق الرياضي

تحتل بعض الدراسات الأجنبية التى قام بها العديد من علماء ومتخصصى التربية الرياضية، كذا علماء النفس الرياضى فى مجال التفوق الرياضى مكانة مرموقة وتشكل نقطة هامة خاصة بين الدراسات التى أجريت على المتفوقين رياضياً حتى تاريخنا هذا، والسبب فى ذلك مرجعه أن هذه الدراسات تمثل ركيزة علمية دراسية منظمة فى هذا المجال، إضافة

إلى ذلك أنها تناولت فى عينتها أعداد ضخمة إلى حد كبير من المتفوقين رياضياً بما يسمح بتعميم النتائج التى توصلت إليها الدراسة بالنسبة للمجتمع الذى أجرى فيه البحث إلى حد ما (الولايات المتحدة الأمريكية).

والدراسة التى نحن بصددها والتى قام بها مجموعة من الباحثين ومتخصصى التربية الرياضية، والتربية وعلم النفس بالولايات المتحدة، تعتبر من الدراسات الفريدة فى مجال المتفوقين رياضياً؛ من حيث كونها طولية استمرت لأكثر من عشر سنوات (١٥ سنة)، ويزيد من أهمية نتائجها التى توصلت إليها هذه الدراسة مقدار الصدق والدقة والموضوعية بحيث لم تتعارض نتائجها مع نتائج ما تلاها من بحوث عن المتفوقين رياضياً فى المجتمع الأمريكى، فهذه الدراسة نموذج رائع لجهد علمى فائق قام به نخبة من الباحثين فى مختلف التخصصات كما سبق الإشارة، وفى هذا الصدد ان طلابنا ودارسينا فى حاجة إلى الاطلاع على مثل هذه الأعمال العلمية.

الدراسة الأولى

ولقد تمثل الهدف العام من هذه الدراسة فى اكتشاف الصفات البدنية، والوظيفية والجسمية والعقلية والانفعالية التى تميز المتفوقين رياضياً عن غيرهم من الأطفال (الأفراد) العاديين، كما تمثلت أيضاً الأهداف الفرعية لهذه الدراسة، فى محاولة تتبع هؤلاء الأطفال فى مراحل حياتهم المختلفة بقصد الوصول إلى معرفة نمط الحياة التى يحياها هؤلاء الأطفال من عينة الدراسة.

ولقد استدعى تحقيق هذه الأهداف نوعاً من الدراسة، مع ضرورة توافر شروط خاصة ولعل من أهم هذه الشروط الثلاث نقاط التالية:

أولاً: تم اختيار عينة من الأطفال ذات حجم مناسب بحيث يتوافر فيها شرط صدق التمثيل حتى يمكن تعميم ما تصل إليه الدراسة من نتائج.

ثانيا: أن تكون الأدوات المستخدمة فى الدراسة موضوعية إلى الدرجة التى يمكن عندها تكرار مثل هذه الدراسة للتحقق من صدق ماتصل إليه من نتائج.

ثالثا: أن تصمم الدراسة بالطريقة التى تسمح بتتبع أفراد العينة فى خلال مراحل حياتهم المختلفة، بحيث يمكن الوصول إلى معرفة شيء عن نوع الحياة التى سيحياها هؤلاء الأطفال عندما ينضجون ويصبحون كباراً، كذلك اكتشاف العوامل التى تؤثر فى انجازاتهم فى مستقبل حياتهم.

عينة الدراسة:

بدأت عملية اختيار العينة سنة ١٩٦١ واستمرت حتى نهاية سنة ١٩٦٢، حيث استطاع مساعدو مجموعة البحث أن يحصلوا على مجموعة من الأطفال يقدر عددهم ١٢٦٥ طفلاً تبلغ معاملات ذكائهم ١٤٠ فأكثر باستخدام مقياس ستانفورد. وقد تم اختيار هذه العينة من بين مجموعة من الأطفال فى مدارس ولاية انديانا بالولايات المتحدة الأمريكية يبلغ عددهم ثلاثة أرباع مليون طفل، ثم أضيف إلى هذه المجموعة فيما بعد ٥٨ طفل من أخوة بعض أفراد العينة بحيث بلغ حجم العينة فى النهاية ١٣٢٣ طفلاً، من بينهم ٤٥٥ طفل، ٢٠٦ طفلة. ويبلغ أعمار الأطفال الذين يكونون ٧٠٪ من أفراد العينة ١٠,٨ سنة. أما الجزء الباقى من العينة وهو ٢٠٪ فقد بلغ متوسط أعمار الأطفال به ١٤,٧ سنة.

وقد استوفى جميـع أفـراد العينـة الشـرط الآتى: أن تصل معاملات ذكاء الأطفال من صغـار السـن إلى ١٤٠ أو أكثر باستخدام اختبار استانفورد – بينيه، أمـا بالنسـبة للباقين من الأطفال وهم ٣٠٪ فكان الشرط أن تصل.

جمع البيانات :

* قامت مجموعة البحث بجمع بيانات عن جميع أفراد العينة تناولت وصفاً شاملاً لكل فرد من أفراد العينة من حيث :

- الجانب البدنى (القدرات البدنية).
- الجانب الفسيولوجى أو الوظيفى.
- الجانب الجسمى (القياسات الجسمية الأنثروبومترية).
- الجانب العقلى (الاختبارات النفسية).
- الجانب الانفعالى (اختبارات الشخصية).
- الجانب الاجتماعى (اختبارات التكافؤ الإجتماعى).

* تنوعت الوسائل المستخدم فى جمع هذه البيانات من حيث تصميم استمارات خاصة عن تاريخ حالة صممت لهذا الغرض (السن – أفراد الأسرة، الرياضة (نوع الرياضة، مدة الممارسة).. إلخ)، إضافة إلى مقاييس تقدير لعدد من الصفات الانفعالية – الاجتماعية بلغ عددها ٢٥ صفة بوضوح.

* إضافة إلى مقاييس ستانفورد للتحصيل الدراسى (الذكاء).

* إضافة إلى نتائج الفحوص الطبية.

* إضافة إلى استمارات خاصة بالميول والاهتمامات.

وقد اشترك كما هو متبع فى مثل هذه النوعية من الدراسة الآباء والمدرسون فى تزويد مجموعة البحث بهذه البيانات، هذا ولقد استمرت هذه الدراسة نحو (١٥) عام.

خطة الدراسة:

- قام بعض من مجموعة الدراسة بتتبع أفراد العينة لمدة ثلاث سنوات، وقد تم هذا من خلال إرسال استمارات خاصة إلى كل من الآباء والمدرسون.
- قامت مجموعة أخرى بعمل مقابلة مع جميع أفراد العينة الموجودون فى ولاية انديانا تقريباً. وتنفيذ اختبارات الذكاء – والتحصيل.
- قامت مجموعة أخرى من مساعدو هذه الدراسة فى استكمال البيانات الخاصة بجميع أفراد العينة.

نتائج الدراسة:

وسوف نحاول هنا أن ننوه إلى أهم النتائج التى وردت فيها هذه الدراسة التى تصنف الأطفال المتفوقين رياضياً، فمن خلال البيانات المتحصل عليها، وكذلك نتائج الاختبارات المنفذة، والفحوص الطبية المطبقة، كذلك تلك القياسات التى استخلصت من إجراء مقاييس التقدير المختلفة، ان المتفوقين رياضياً من الأطفال يتميزون عن أقرانهم من الأطفال العاديين بعدد من الصفات، أهما ما يلى:

(١) من حيث الجانب البدني:

اتضح من البيانات المجمعة عن جميع أفراد العينة أن هناك تفوق واضح

فى اختبارات الأداء الرياضى (١٥ اختبار) (القوة – السرعة – الرشاقة – المرونة – التوافق)، لدى الأطفال المتفوقين رياضياً من هؤلاء غير الرياضيين فى نفس المرحلة السنية.

(٢) الجانب الوظيفي:

كذلك أظهرت البيانات المتحصل عليها من جميع أفراد العينة أن هناك تميزاً واضحاً فى الفحوص الوظيفية التى شملت السعة الحيوية – ضغط الدم، معاملات التنفس لدى الأفراد (الأطفال) المتفوقين عن أمثالهم فى نفس المرحلة السنية من الأطفال العاديين.

(٣) فيما يخص الجانب الجسمي والصحي:

اتضح من البيانات التى جمعت عن القياسات الجسمية (الطول – الوزن – الأعراض – والمحيطات (نسبة الدهون وسمكن طبقات الجلد)، وكذلك نتائج الفحوص الطبية (النظر – الأذن – الأنف – الحلق – العظام.. إلخ) كذلك التكوين الجسمى والحالة الصحية العامة ومعدل النو العضوى للمتفوقين رياضياً أفضل منه لدى الأطفال العاديين.

(٤) من حيث الجانب العقلي:

أظهرت البيانات التى جمعت من الاستمارات الخاصة التى استوفى بياناتها المدرسون والآباء، وكذلك نتائج أفراد العينة فى الاختبارات التحصيلية التى أجريت عليه؛ أن أفراد العينة يتميزون عن العاديين من حيث معدل النمو اللغوى ومستواه، وأنهم أكثر قدرة من العاديين على القراءة السليمة، ويستخدمون ألفاظاً تنتمى إلى مستوى يفوق مستوى ألفاظ العاديين، وهم أكثر من العاديين قدرة على المحادثة الذكية، كما يتميزون عن العاديين

بالقدرة على التذكر، ودقة الملاحظة، والقدرة على التفكير المنظم، وهم يصلون إلى إلى مستوى تحصيلى أعلى من مستوى تحصيل العاديين، ولم ينخفض معامل تحصيل : أى فرد منهم إلى ٨٠٠ - وهو معامل تحصيل معظم العاديين. وكانوا أكثر من العاديين قدرة على إنجاز الأعمال العقلية الصعبة، وأكثر رغبة فى المعرفة.

(٥) ما يخص الميول والاتجاهات :

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن ميول الأطفال المتفوقين أكثر تعدداً وتنوعاً من ميول غيرهم من العاديين، كما تدل النتائج التى استخلصت من اختبار وإيمان للميول. أن ٨٩٪ من المتفوقين يقبلون على أنواع النشاط الرياضى والثقافى أكثر من إقبال الأطفال العاديين، وأن ٨١٪ من المتفوقين يميلون إلى أنواع النشاط الاجتماعى أكثر من الأطفال العاديين، أما من حيث الميول نحو أنواع النشاط الاجتماعى أكثر من الأطفال العاديين. أما من حيث الميول نحو أنواع النشاط الحركى فلم يكن هناك فروق بين الأطفال المتفوقين والأطفال العاديين.

ويسيطر الأطفال المتفوقون رياضياً على المهارات البدنية اللازمة لممارسة النشاط الرياضى إضافة إلى مهارات منها فى حالة العاديين، وهم يصلون إلى مستويات أداء رياضى والقراءة أفضل من مستويات العاديين من قرنائهم فى السن، وبالتالى فهم يجمعون من المعلومات حول أنواع الأنشطة المختلفة أكثر مما يجمع الأطفال العاديون، مما قد يساعد على نضج ميولهم. وقد اتضح أن المتفوقين رياضياً أكثر نضجاً من العاديين من حيث ميولهم، وتدل النتائج على أن معلومات الطفل المتفوق رياضياً أدى التسع سنوات عن الألعاب المختلفة تفوق معلومات الطفل العادى الذى يبلغ من العمر اثنى عشر عاماً عن هذه الألعاب.

(٦) فيما يخص الجانب الانفعالي - الاجتماعي :

كذلك أوضحت النتائج التى أسفرت عنها مقاييس التقدير المستخدمة فى الدراسة، وكذلك تلك التى أسفرت عنها تقارير المدرسين والآباء أن الأطفال المتفوقين رياضياً يتميزون عن العاديين من حيث الثبات الانفعالى (الاتزان الانفعالى)، والثقة بالنفس، والمثابرة، وروح الفكاهة، والمرح والتفاؤل، وهم أكثر من الأفراد العاديين احساساً بمشاعر الآخرين وحاجاتهم، وأكثر قدرة من العاديين على التعاطف مع الآخرين، وهم أقل أنانية من العاديين، وأكثر شعبية منهم، وغالباً ما يتصدرون مراكز القيادة بين زملائهم العاديين.

(٧) أما فيما يخص الاتجاهات الاجتماعية :

وقد أوضحت النتائج أيضاً أن الاتجاهات الاجتماعية والخلقية أكثر تكاملاً عند المتفوقين رياضياً عنها عند الزفراد العاديين، وأنه يمكن الثقة فيهم والرجوع إليهم. وبصفة عامة، فقد أوضحت هذه النتائج أن المتفوقين رياضياً أكثر نضجاً من العاديين، وأن مستوى نضج شخصية الطفل المتفوق رياضياً ذى التسع سنوات يصل إلى مستوى نضج شخصية الطفل العادى الذى يبلغ من العمر اثنتى عشرة سنة.

وقد استمرت هذه الدراسات كما سبق أن ذكرنا فيما سبق ما يقرب من خمسة عشر عاماً نشر فى أثنائها عدد كبير من التقارير، سنختار من بينها تقريراً له أهمية خاصة فى هذه الدراسة إذ أنه يصف هؤلاء الأطفال بعد أن بلغت أعمارهم عشرون عاماً إلى خمسة وعشرين عاماً، أى بعد مرور خمسة عشر عاماً من بداية الدراسة، ويتناول هذا التقرير وصف أفراد العينة من حيث الجانب البدنى والوظيفى الصحى الجسمى من حيث مستوى الذكاء،

من حيث التاريخ الأكاديمى، المجال الرياضى (المهنى) وما حققه هؤلاء الأفراد من إنجازات، كما يتناول أيضاً الصحة النفسية لهؤلاء الأفراد:

أولاً: ما يخص الجانب الجسمي (القياسات الأنثروبوميترية - الجسمية - والمورفولوجية):

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن هناك تفوق واضح للأفراد المتفوقين رياضياً مثل جميع القياسات الانثروبوميترية من أطوال ومحيطات - وأعراض - وأقطار عن أمثالهم من الأفراد العاديين، كما لوحظ أن هؤلاء الأفراد المتفوقين رياضياً والمتميزين فى القياسات الجسمية أنهم يحققون أفضل مستويات الأداء، حيث اتسم أدائهم بالرقى والتميز سواء فى متطلبات أى النشاط الرياضى (اللياقة البدنية العامة)، أو فى متطلبات نشاطتهم التخصصية (الألعاب التى يمارسونها) كما أشارت النتائج أيضاً الخاصة بهذا الجانب إلى أن متوسط أطوال أفراد العينة وكذا أطوال الأطراف من المتفوقين رياضياً، سواء من الذكور منهم أو الإناث أكبر من المتوسط العام لأطوال أقرانهم من كلا الجنسين فى نفس السن، كما أنهم يفوقون فى أطوالهم أقرانهم من طلاب الجامعات من الأشخاص العاديين، وذلك نهاية الدراسة.

ثانياً: ما يخص الجانب البدني (قياسات القدرات البدنية العامة والخاصة):

كما لوحظ من نتائج الدراسة امتداد التفوق بالنسبة لهذا الجانب البدنى ليشمل جميع الأفراد المتفوقين رياضياً من كلا الجنسين فى جميع القياسات البدنية سواء التى تقيس الحالة البدنية العامة (مستوى اللياقة البدنية) أو فى مستوى اللياقة الخاصة التى تتفق ومتطلبات كل نشاط تخصصى وذلك عند مقارنتهم بالأفراد العاديين فى نفس المرحلة السنية، كما أشارت أيضاً نتائج الدراسة إلى أن هناك تفوق واضح للذكور فى اختبارات القوة العضلية -

والتحمل – والسرعة سواء كان ذلك فى المراحل الأولى من بدء الدراسة أو فى نهاية الدراسة، كذلك أوضحت نتائج الدراسة إلى أن هناك تفوق واضح للبنات الرياضيات فى القدرات الحركية الخاصة بكل من الرشاقة والتوافق خاصة فى المراحل السنية المبكرة عن الذكور من الأفراد الرياضيين فى نفس المراحل السنية المبكرة، كما أظهرت النتائج تفوق الأفراد المتفوقون رياضياً من الذكور عن الإناث المتفوقات رياضياً، وذلك فى صفة أو قدرة التحمل سواء كان ذلك فى بداية الدراسة أو خلالها أو فى نهاية الدراسة (المرحلة السنية المتأخرة)، بينما أوضحت نتائج الدراسة تفوق الإناث المتفوقات رياضياً من عينة الدراسة فى صفة المرونة سواء كان ذلك فى المرحلة المبكرة فى الأعوام الأولى من بدء الدراسة (العامين الاولمبيين، أو فى منتصفها) كما امتد هذا التفوق للإناث المتفوقات رياضياً ليشمل من فى نهاية الدراسة.

ثالثاً: ما يخص الجانب الوظيفي (القياسات والاستجابات الوظيفية):

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفوق مازال يخص الأفراد المتفوقين رياضياً فى جميع القياسات الوظيفية (من معدل النبض – ضغط الدم الانقباض والانبساط – السعة الحيوية – رحلة القفص الصدرى – معدلات الكفاءة الحيوية، معدل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين)، من الذكور عن الإناث المتفوقات رياضياً، سواء أن ذلك فى بداية الدراسة أو خلالها أو فى نهايتها، كما أشارت النتائج أن هناك تفوق واضح لكلا الجنسين من الذكور (الاناث) من أفراد العينة فى جميع القياسات الفسيولوجية الوظيفية، عند مقارنتهن بالأفراد العاديين من كلا الجنسين أيضاً، سواء كان ذلك فى بداية الدراسة أو منتصفها أو حتى نهايتها.

رابعاً: فيما يخص الجانب العقلي والمعرفي:

(أ) من حيث الذكاء العام:

عندما طبق اختبار للذكاء الذى قد صمم هذا الاختبار ليتلاءم مع مستوى الكبار فى نهاية الدراسة. ويذكر أن هذا الاختبار يقيس إلى حد كبير ما يقيسه اختبار استانفورد وأن معامل ثباته مرتفع.

وقد أوضحت نتائج هذا الاختبار أن أفراد العينة ممن بلغت أعمارهم (٢٥) خمسة وعشرون عاماً. يحصلون على معاملات ذكاء تنحرف عن المتوسط العام لمعاملات ذكاء الكبار.

(ب) من حيث التاريخ الأكاديمي:

أيضاً أشارت النتائج التى قام بها مجموعة الدراسة إلى استمرار تفوق أفراد المتفوقين رياضياً من أفراد العينة من كلا الجنسين الذكور والبنات عند عن الأفراد العاديين من كلا الجنسين أيضاً، فيما يخص التاريخ الأكاديمى (فى الالتحاق بالجامعة والحصول على درجات جامعية أعلى، حيث أنهم جميعاً استطاعوا اكمالها بنجاح وهكذا يتضح أن أفراد العينة قد استمر تفوقهم حتى تاريخ جمع هذه البيانات، وقد جمعت فى نهاية الدراسة، أى بعد مرور حوالى ١٥ سنة على بداية الدراسة.

(جـ) من حيث الجوانب الانفعالية - الاجتماعية:

أظهرت التقارير التى وردت عن أفراد العينة، وخاصة تلك التى تم جمعها خلال عامين وأثناء إجراء الدراسة، أن أفراد العينة قد وصلوا إلى مستويات أفضل مما يتوقعه الباحثون فى المجتمع بصفة عامة من حيث

الصحة النفسية حيث قرر جميع أفراد العينة أنهم أحسنٍ حالاً من غيرهم، وأنهم أكثر من الآخرين شعوراً بالسعادة والنجاح.

وقد كشفت هذه الدراسة عن الدور الذى تلعبه كل من العوامل الانفعالية والدافعية فى استخدام الفرد لطاقاته العقلية بصورة مثمرة، إذ أشارت النتائج إلى أن أكثر الأفراد نجاحاً هم أكثرهم نضجاً من الناحية الإنفعالية، وأكثرهم ثباتاً إنفعالياً. وأفضلهم توافقاً مع نفسه ومع الآخرين. كما أشارت النتائج إلى أن أكثر الأفراد نجاحاً يرون أن لديهم دافعاً قوياً إلى الإنجاز الرياضى والوصول إلى مستويات أداء مرتفعة، بعكس ما يشعر به أقل الأفراد نجاحاً.

الدراسة الثانية

وبينما كانت الدراسة الأولى والتى سبق وأشرنا إليها كدراسة طولية أجريت على عدد من الأطفال واستمرت لمدة (١٥) خمسة عشر عاماً بقصد الوصول إلى بيانات علمية، تحاول من خلالها الإجابة على العديد من التساؤلات عن صفات المتفوقين رياضياً، سواء من الناحية العقلية، أو البدنية، أو الوظيفية، أو الإنفعالية أو الاجماعية، وكذلك نوع الحياة التى يعيشونها، وعن العوامل التى قد تلعب دوراً هاماً فى اعاقة الفرد عن استثمار ما لديه من طاقات مختلفة (يشملها تكوينه العام) بدنية وعقلية ووظيفية وصحية وانفعالية واجتماعية... إلخ. كانت هناك دراسةُ أخرى فى شرقى الولايات المتحدة الأمريكية فى مجال التفوق الرياضى أيضاً ولكنها متخذة منحنى آخر، ولكنها متفقة مع الأولى إذ جمعت بين المتخصصين الرياضيين

ومتخصصى علم النفس الرياضى وعلم النفس الإكلينيكى، وعلماء الطب الرياضى من أخصائيين فسيولوجيين، وأيضاً من مجموعة من متخصصى مجال التربية.

هذا وقد كانت هذه الدراسة تحاول الإجابات عن نوع التساؤلات تختلف عما قصدت إليه الدراسة الأولى. فقد كانت هذه الدراسة تحاول أن تعرف:

١- العوامل التى قد تودى إلى اضطراب بعض الأطفال المتفوقون أدائياً ٠فى الأداء الرياضى).

٢- العوامل التى تؤدى أيضاً إلى اضطراب الأطفال انفعالياً.

٣- محاولة التعرف على نوع الخدمات التربوية التى يمكن تقديمها إلى هؤلاء الأطفال المتفوقين رياضياً كى ينمو كل منهم نمواً مناسباً.

وقامت مجموعة الدراسة (البحث) بإنشاء عدد من الفصول التجريبية لذوى الطاقة على التفوق الرياضى، وبلغ اخلاصها فى عملها إلى الحد الذى جملها تقوم بالتعرف على هؤلاء الأطفال، ثم تقوم بوضع وتصميم الخدمات التربوية التى تقدم إليهم، هذا بالإضافة إلى أنها كانت تقوم بالتدريس فى التدريب لهؤلاء الأطفال وملاحظتهم، فإن ظهرت على أحدهم بوادر اضطراب انفعالى قامت بعلاجه، وقد تم كل ذلك فى أثناء قيامها ببحوثها فى هذا المجال، ما جعل لتلك الدراسة وجهودها تلك الأهمية الكبرى التى بدورها دفعتنا إلى تقديمها هنا.

فقد بدأت مجموعة الدراسة على ١٩٦٤ أولى تجاربها التربوية فى عام ١٩٦٣، حيث أنشأت فصلين للمتفوقين رياضياً، بكل منها ستة وعشرين طفلاً متفوقاً رياضياً. يضم الفصل الأول بالإضافة إلى التفوق الرياضى من وصل فى ذكائه إلى معامل ذكاء إلى معامل ذكاء ١٥٠ أو أكثر، فى حين

يضم الفصل الثانى الأطفال الذين تتراوح معاملات ذكائهم بين ١٣٤ إلى ١٤٩. وقد تراوحت الأعمار الزمنية لجميع الأطفال بين ثمانى سنوات ونصف وعشر سنوات ونصف.

وكانت مجموعة البحث تهدف من إنشاء هذين الفصلين إلى هدفين:

أولهما: هو تجريب بعض البرامج الرياضية والتربوية كى تصل منها إلى ماينبغى أن يقدم إلى هؤلاء الأطفال من برامج سواء رياضية أو تربوية.

ثانيهما: فهو جمع بعض المعلومات عن هؤلاء الأطفال حتى تتمكن من تصميم وتعديل ما يقدم إليهم من برامج تدريبية تربوية فى ضوء تلك المعلومات.

واستمرت هذه التجربة لمدة ثلاث سنوات، جمعت مجموعة البحث عدداً من البيانات عن مستوى هؤلاء الأطفال المتفوقين رياضياً فى النشاط الرياضى بالإضافة إلى وقدراتهم التعليمية؛ ومن هذه المعلومات مثلاً:

- أن المتفوق الرياضى يستطيع أن يكمل دراسة البرنامج العادى فى نصف الوقت الذى يحتاج إليه الطفل العادى كى يكمل هذا البرنامج.
- وهناك بعض الأطفال لديهم القدرة على استكمال دراسة ما يدرسه الطفل العادى من برامج فى ربع الوقت المخصص لإكمال دراسة البرنامج.
- واستطاعت مجموعة البحث أيضاً أن تصل إلى نوع من البرامج التدريبية الرياضية التربوية يصلح لمزيد من التجريب فى فصول المتفوقين رياضياً.

هذا وقد بدأت تجربتها الثانية فى عام ١٩٦٤ بصورة أكثر اكتمالاً من

تجربتها الاستطلاعية الأولى، فقد تضمنت هذه التجربة خطة عامة للتنظيم البرنامج التدريبى مع البرنامج المدرسى والمناهج وأنواع النشاط المختلفة من رياضية وترويحية، واتسع نطاق التجربة هذه المدة ليشمل إنشاء سبعة فصول للأطفال الذين تتراوح معاملات ذكائهم ما بين ٨٥، ٩٥؛ وكذلك إنشاء فصلين للمتفوقين ممن تزيد معاملات ذكائهم عن ١٣٠ باستخدام مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء.

هذا وقد عرفت مجموعة البحث الطفل المتفوق رياضياً بأنه ذلك الطفل الذي يضعه مستواه أدائه الفني الرياضي في رياضة مع معامل ذكائه ضمن أفضل ٢٪ من القطاع السكاني الذي ينتمي إليه.

وعلي الرغم من أن مجموعة البحث كانت ترفض قصر مفهوم التفوق الرياضي علي مستوي الأداء وكذا ارتفاع مستوي الذكاء، إلا أنها، وكما جاء فيها بصراحة، لا تعرف طريقة موضوعية أخري للتعرف علي الأطفال المتفوقين رياضياً سوي استخدام الاختبارات البدنية والعقلية والنفسية والاجماعية التي تشكل متضمنات المكونات العامة الشاملة للفرد.

هذا وقد قامت مجموعة البحث بتصميم البرامج الرياضية التدريبية والتربوية المقدمة إلى المتفوقين رياضياً، ولم تكن تتقيد إلا بحاجات هؤلاء الأطفال ومستوى قدراتهم البدنية، وكانت تضع لهؤلاء الأطفال أوجه نشاط أخرى تشغل بها هذا الوقت - يستطيع بعض الأطفال المتفوقين رياضياً القراءة قبل التحاقهم بالمدرسة-، وكانت تعطى هذه البرامج وزناً كبيراً لما يطلق عليه التربويون الرياضيون بالعناية الفردية. وقد صممت هذه البرامج بحيث تيسر الفرص للمتفوقين عقلياً لتكوين الاتجاهات المناسبة نحو أنشطتهم كذلك تكوين الاتجاهات الاجتماعية المناسبة، كما كانت تهدف هذه البرامج

إلى تنمية مهارات الطفل البدنية والعلمية من خلال جمع البيانات والمعلومات التى يحتاج إليها فى حل ما يواجهه من مشكلات، إلى جانب تنمية ما يحتاج إليه الطفل من مهارات فى حياته اليومية، والوصول به إلى مستوى من الفهم للمشكلات المعاصرة مما يجعل منه عضواً فعالاً فى مجتمع ديموقراطى.

وكان نصف اليوم المدرسى مخصصاً لدراسة البرامج العادية وهى تلك التى كانت تقدم إلى السبعة فصول الأخرى؛ أما النصف الثانى من اليوم المدرسى فكانت تقدم فيه هذه البرامج الرياضى الإضافية، تلك التى اختيرت كما سبق أن ذكرنا على أساس مدى افادتها للطفل فى حياته الخاصة، ومدى ارتباطها بالمشكلات العامة التى يواجهها المجتمع والتى سيواجهها الطفل عندما ينمو.

وغالباً ما كانت تنظم هذه البرامج الرياضية الإضافية حول أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عامة وما هى متطلباتها من حيث الأغذية، والملابس، وتطور التدريب، وتطور وسائل التدريب، وهكذا تعطى الفرصة للطفل المتفوق لممارسة تلك العمليات الأساسية التى يمارسها الباحث فى أى عمل علمى.

أن فضل مجموعة البحث فى إنشاء مثل هذه البرامج الرياضية والتربوية بل وإخضاع التنظيم المدرسى كله لحاجات هؤلاء الأطفال ومستوى قدراتهم المختلفة، بحيث لا يرغمون على الاستماع إلى ما سبق لهم أن أتقنوه أو أن يبذلوا جهداً فى نشاط لا يشعرون بالحاجة إليه، أو أن يضيعوا وقتاً فى عمل لا يستفيدون منه فى مستقبل حياتهم.

وعلى الرغم من أن اهتمام مجموعة البحث كان متجهاً نحو العناية

بهؤلاء الأطفال رياضياً وتربوياً ونفسياً، إلا أنها لم تهمل الدراسات الطولية لهؤلاء الأطفال؛ وقد ظهر هذا الاهتمام فى هذه الدراسة عن المتفوقين رياضياً الذين تصل معاملات أدائهم إلى ١٨٠ فأكثر باستخدام مقياس الأداء الرياضى مع معاملات الذكاء.

وتشير النتائج التى وصلت إليها هذه الدراسة إلى أن:

١- هؤلاء الأطفال يتميزون عن غيرهم بنضجهم المبكر فى جميع الجوانب الرياضية والتربوية فى سن مبكرة وعلى مستوى ممتاز.

٢- وهم يظهرون قدراتهم وتفرقهم فى التحصيل المدرسى منذ زيامهم الأولى فى المدرسة.

٣- وهم كذلك يبدون على مستوى فائق من حيث النضج الإنفعالى والاجتماعى.

٤- وتتضح فى أعمالهم - فى هذه السن المبكرة - بوادر القدرة على الابتكار أكثر بكثير من اتضاحها بين العاديين من قرنائهم فى السن.

٥- وقد رأت مجموعة البحث أن احتمال استمرار هذا النضج وهذه الفاعلية يتوقف إلى حد كبير على معاملة الكبار لهم، كما يتوقف على البرامج الرياضية والتربوية التى تقدم إليهم.

كما تناولت مجموعة الدراسة بعض الصعوبات التى تواجه هؤلاء الأطفال حيث يزداد انحراف الطفل فى مستواه الرياضى عن قرنائه فى السن مما قد يؤدى إلى اثارة صعوبات فى عملية تكيفه مع المجموعة، وفى هذا مرجعه عندما تزداد سرعة وقدرة هذا الطفل على التعلم، فهو يكتشف بسهولة نماذج السلوك التى تؤدى إلى ارتياح الآخرين، كما أنه يكتشف تلك

النماذج التى ينتج عنها غضب الآخرين وبالتالى تؤدى إلى عقابه.. غير أنه يصعب عليه أن يلتزم الصمت ويكتفى بالاستماع وإظهار الاحترام للكبار، كما يصعب عليه تحمل خيبة الأمل التى تصيبه عندما يكتشف أن الكبار لا يستمعون إليه، وهو يشعر بصعوبة فى الامتناع عن الحديث عندما تلح عليه أفكاره وتطالب التعبير عنها.

وهكذا تنشأ صعوبات التكيف أمام ذلك الطفل، وعليه أن ينمى القدرة على ضبط النفس حتى يستطيع أن يكتسب رضا المجتمع وتقبله.

فى حين يعجز من تصل معاملات ذكائهم إلى ١٨٠ فأكثر عن القيام بهذا الدور، فهم يرفضون المدرسة، ويأنفون منها حيث لا تقدم لهم ما يستثير تفكيرهم ويتحدى قدراتهم العقلية والرياضية.

ويواجه هؤلاء الأطفال المتفوقون رياضياً بعض صعوبات متعددة فى أثناء تكيفهم الاجتماعى. وترجع هذه الصعوبة أساساً لعدم وجود أصدقاء لهم فى مراحل نموهم الأولى. إذ يميل هؤلاء الأطفال إلى ألعاب أكثر تعقيداً من تلك التى يميل إليها قرنائهم من حيث العمر الزمنى، ويتحدثون بألفاظ رياضية ذات مستوى لغوى مرتفع قد لا يفهمها الأطفال العاديون؛ وعندما يختار الفرد صديقاً فهو يختار من يقاربه من حيث مستوى ذكائه وطريقة تفكيره إلى حد كبير وغالباً ما يكون من فريقه أو زميله فى التدريب، ولهذا هم غرباء لا يجدون بين العاديين صديقاً، ولا يرحب بصداقتهم العاديون من الأطفال. وتذكر مجموعة الدراسة أنها لم تجد فى عينتها من الأطفال المتفوقين رياضياً ممن تبلغ معاملات أدائهم بجانب معاملات الذكاء ١٨٠ فأكثر من استطاع أن يجد له صديقاً سوى طفلاً واحداً أو اثنان على الأكثر وكان هذا الطفل السعيد الحظ ملتحقاً بمدرسة تضم عدداً كبيراً من الأطفال ممن تبلغ معاملات ذكائهم ١٤٠ فأكثر.

وبعد؛ فهاتان دراستان أو سلسلتان من الدراسات الأجنبية قام بهما مجموعات علمية من مختلف التخصصات الذين يعتبرون من الرواد الأوائل فى مجال التفوق الرياضى، أردنا ذكر ملخص عنهما لتعريف القارئ فى مجتمعنا بهما، خاصة وقد لاحظنا فى كثير من البحوث التى تناولت مجال المتفوقين رياضياً فى مصر افتقارها للمعلومات عن هذه النوعية من الدراسات وما تتميز به من عمل علمى رصين.

ونعود الآن إلى مناقشة صفات المتفوقين رياضياً، ونبنى هذه المناقشة على أساس ما وصلت إليه الدراسات المختلفة من نتائج، وسنحاول أن نقدم صورة مكتملة إلى حد ما عن صفات هؤلاء الأفراد، الأمر الذى قد يضطرنا إلى إعادة ذكر النتائج التى وصل إليها كل من الدراستان الأول والثانية، فكما سبق أن ذكرنا، أن نتائجهما قد أيدها العديد من الأبحاث التى أجريت بعدهما.

أولاً: الصفات الجسمية والبدنية والصحية

تشير الدراسات المختلفة التى اهتمت بدراسة هذه الصفات بين المتفوقين رياضياً إلى أن التكوين الجسمانى والبدنى والصحى للمتفوقين بصفة عامة أفضل قليلاً من التكوين الجسمانى والبدنى للعاديين، سواء من حيث الطول – والطول صفة ترتبط بالتكوين الجينى للفرد أكثر من ارتباطها بالعوامل البيئية – أو الخلو من العاهات، وأنواع القصور الحسى، كضعف السمع أو البصر وغير ذلك من أنواع القصور.

وتشير هذه الدراسات إلى أن النمو الجسمى والنمو الحركى للمتفوقين رياضياً يسير بمعدل أكبر قليلاً – بصفة عامة – من معدل النمو بين العاديين.

كما اتضح أيضاً من الدراسات فى مجال التفوق الرياضى أن نسبة كبيرة من المتفوقين رياضياً الذين وصلوا فى أعمارهم إلى العقد الخامس، يشعرون بأن حالتهم الصحية العامة جيدة جداً أو جيدة.

وعلى الرغم من أن حجم ما ظهر من فروق بين المتفوقين رياضياً والعاديين فى هذه الدراسات لم يكن كبيراً؛ إلا أنه يجيز القول بأن التكوين الجسمانى والبدنى والوظيفى والحالة الصحية العامة لهذه الفئة من الأفراد لا تقل عن مثيلتها لدى العاديين؛ أن لم تكن أفضل منها. وقد أثارت هذه الفروق – على الرغم من صغر حجمها – انتباه بعض الباحثين الذين حاولوا التحقق من وجودها. نذكر من هذه المحاولات: تلك الدراسة التى أوضحت أن المتفوقين رياضياً من تلاميذ المرحلة الثانوية أفضل من العاديين من حيث الصحة العامة، والخلو من القصور الحسى، كما أن الفروق بين متوسطات أطوالهم وأوزانهم ومتوسطات أطوال العاديين وأوزانهم دلة من الوجهة الاحصائية فى صالح المتفوقين رياضياً.

وقد أدت مثل هذه النتائج إلى التساؤل عن مدى ارتباط هذه الصفات بالتفوق الرياضى معرفاً فى ضوء ارتفاع مستوى الأداء الفنى. كما أدت هذه النتائج إلى التساؤل عن مدى قدرتنا على إرجاع هذه الفروق إلى فروق فى التكوين الجينى للفرد. بمعنى آخر هل ترجع هذه الفروق فى الصفات الجسمية إلى فروق فى الأداء الفنى، أم أن هذه الفروق جميعاً – سواء ى الصفات الجسمية أو الوظيفية أو الصحية أو معدل الذكاء – ترجع إلى عوامل

أخرى؟ وبعبارة أخرى – هل المتفوقون رياضياً أطول من العاديين وأفضل صحة منهم لأنهم أكثر ذكاء من غيرهم؟ أم لأنهم ينتمون إلى سلالات معينة وقطاعات ثقافية اجتماعية معينة؟ وقد أدى إلى هذه التساؤلات ما لوحظ فى العديد من الدراسات من أن مجموعات المتفوقين رياضياً غالباً ما تأتى من مستويات اجتماعية اقتصادية متوسطة، وغالباً ما ترتبط هذه المستويات فى الثقافة الأمريكية بسلالات أو قوميات معينة من تلك التى يتكون منها المجتمع الأمريكى.

ونسوق من هذه الدراسات نتائج احدى الدراسات التى هدفت إلى دراسة الفروق – من حيث بعض الصفات الجسمية مثل الطول، والوزن، وطول الساق وأطوال الأطراف... إلخ – بين مجموعة من المتفوقين رياضياً ومجموعة من أشقائهم الأقل ذكاء. وقد احتوت هذه العينة على ٨١ زوجاً من تلاميذ المرحلة الثانوية، ويتكون كل زوج منهم من تلميذ متفوق وشقيق له غير متفوق رياضياً.

وقد أظهرت هذه الدراسة وجود فروق بسيطة بين المجموعتين فى الصفات الجسمية المقاسة لصالح المتفوقين رياضياً؛ غير أن هذه الفروق ليست لها دلالة إحصائية، مما أدى بالباحثين إلى القول بأن هذه النتائج تدعم وجهة النظر التى تنادى بأن المتفوقين رياضياً من الأطفال غالباً ما يأتون من أسر محظوظة، حيث التكوين الجسمانى للأطفال فى هذه الأسر سواء المتفوقين منهم أو العاديين أفضل وأقوى من الأطفال الآخرين بصفة عامة.

ويمعنى آخر – فالصفات الجسمية التى نادت بعض الدراسات بأنها تميز المتفوقين رياضياً، لا تنحصر فى هؤلاء المتفوقين، وإنما تمتد لتشمل أفراد

الأسر التى ينتمى إليها المتفوقون رياضياً – سواء كان أولئك الأفراد متفوقين أم عاديين من حيث الذكاء.

وفى غياب مزيد من البيانات عن العلاقة بين الصفات الجسمية والبدنية والصحية والنفسية والتفوق الرياضى – محدداً فى ضوء مستويات الذكاء – سواء فى المجتمع الأمريكى أو المجتمع العربى، لا نستطيع سوى القول بأن المتفوقين رياضياً الذين أجريت عليهم الدراسات، يتصفون بصفات جسمية أفضل قليلاً من صفات العاديين فى هذا الصدد. ويبقى التساول بخصوص ما إذا كانت «سلامة الجسم تأتى من سلامة العقل» أو تأتى نتيجة لعوامل أخرى.. تساؤلاً مفتوحاً يتطلب المزيد من ادراسات والبحوث خاصة فى مجتمعنا – حيث يندر أن نجد بحوثاً تعالج هذه المشكلة، وتؤكد أن الجسم السليم فى العقل السليم.

القدرة على الأداء الفني أو الرياضي أو الأداء الحركي

اهتم كثير من الباحثين بدراسة الفروق بين المتفوقين رياضياً والعاديين من الأطفال من حيث قدرتهم على الأداء الرياضى، وتشير البحوث التى أجريت فى هذا المجال إلى أن من أهم وأوضح الفروق بين هاتين المجموعتين من الأطفال هو ما يوجد فى مجال الأداء الفنى، سواء من حيث الوقت الذى يبدأ عنده الطفل الأداء؛ أو من حيث مستواه فى ذلك الأداء؛ أو من حيث القدر الذى ينفذه فى الأداء. فقد أوضحت الدراسات من المتفوقين رياضياً من أفراد العينتين اللتين استخدمتا فى هذين البحثين قد تعلموا وتدربوا الأداء قبل الالتحاق بالفريق أو المجموعة أو النشاط. كما أوضحت

دراسات أخرى التى أجريت على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت فى حجمها ١٠٣٠ تلميذاً من الجنسين، وصل معامل ذكاء كل منهم إلى ١٣٠ فأكثر باستخدام مقياس هيمون – نلسون، ومقياس كاليفورنيا للنضج العقلى أن ٤٧٪ من التلميذات و ٣٣٪ من تلاميذ العينة قد تعلموا الحركات الفنية قبل الالتحاق بالمدرسة الابتدائية. كما أوضحت دراسات بارب أيضاً أن من لم يتعلموا الأداء من أفراد العينة قبل التحاقهم بالمدرسة الابتدائية استطاعوا الأداء الرياضى فى أثناء السنة الأولى من هذه المرحلة.

أما من حيث حجم ما يؤديه هؤلاء المتفوقين رياضياً من مهارات تخص اللعبة أو النشاط، فقد وجد الدراسات فى هذا الشأن، فقد وجد أن ما أداه المتفوقون رياضياً يساوى ضعف ما أداه العاديون من أفراد العينة وذلك على مدار شهرين من الزمن فى اختبارات القدرات الحركية العامة. كما أوضحت دراسات أخرى أن متوسط الوقت الذى يقضيه التلاميذ المتفوقون فى عينته فى الأداء أو التدريب يبلغ خمس ساعات أسبوعياً، ومتوسط الوقت الذى تقضيه التلميذات المتفوقات فى القراءة يبلغ سبع ساعات أسبوعياً.

ويمكن تلخيص نتائج العديد من الدراسات التى أجريت فى مجال الأداء الحركى بين المتفوقين، والتى تميز المتفوقين عن العاديين فيما يلى :

١– سن مبكرة يتعلمون عندها الأداء الحركى أو الفنى.

٢– ميل غير عادى لتحقيق أفضل أداء.

٣– نضج مبكر فى مشاهدة أداء الكبار

٤– مشاهدات مستفيضة فى مجالات متعددة تخص الأداء الحركى لنشاطهم.

ثانياً: الصفات العقلية والقدرة على التفكير السليم

تعتبر الصفات العقلية والقدرة على التفكير السليم من أهم الصفات التى تميز المتفوق رياضياً عن غيره من العاديين، إذ يرتفع معدل النمو العقلى للطفل المتفوق رياضياً عن معدل النمو العقلى للطفل العادى؛ فبينما يبلغ هذا المعدل ١,٠ فى حالة الطفل العادى، نجده يبلغ حوالى ١,٢ على الأقل فى حالة الطفل المتفوق رياضياً، ويصل المتفوق رياضياً إلى مستوى عقلى أعلى من المستوى الذى يصل إليه قرينه فى السن من العاديين. فإذا ما اتفقنا على اعتبار الذكاء – كما يقاس بالاختبارات التى تقيسه – بمثابة أحد الدلائل على المستوى العقلى للطفل، فسنجد أنه بينما يتراوح معامل ذكاء العادى من الأطفال من ٨٥ إلى ١١٥ تقريباً، فإن معامل ذكاء الطفل المتفوق رياضياً يصل إلى ١٢٠ ويزيد عن ذلك. وهكذا فالمتفوق الرياضى يتميز عن العادى بارتفاع فى معدل ومستوى نموه العقلى.

هذا ويتصف المتفوق رياضياً بقدرة على التفكير والتذكر تفوق قدرة قرينه فى السن من العاديين. كما أنه يفوق العاديين فى قدرته على إدراك العلاقات المتعددة الموجودة بين عناصر المواقف المختلفة، وهو أقدر من العاديين على تنظيم هذه العلاقات. وتنطبق هذه النتائج على المتفوقات أيضاً، إذ أوضحت بعض الدراسات أن المتفوقات أكثر قدرة من غيرهن على حل المشكلات، فهن أقدر على فهم المشكلات والإلمام بالعناصر المختلفة التى تحتويها المشكلة من قريناتهن من العاديات، وهن أكثر كفاءة من غيرهن من حيث الأسلوب العام الذى يتبع فى حل المشكلات.

المتفوقات عقلياً عن العاديات من قرنائهن فى العمر الزمنى بارتفاع

درجاتهن فى الاختبارات التى تقيس الطلاقة اللفظية والطلاقة التعبيرية، والطلاقة الفكرية، والمرونة التلقائية، والأصالة.

وتؤكد نتائج هذه الدراسة ما سبق أن وصل إليه البعض من حيث وجود علاقة موجبة بين التحصيل المدرسى وقدرات التفكير الابتكارى.

التحصيل الرياضي في النشاط التخصصي

ليس هناك مبالغة فى القول بأن مجال التحصيل الرياضى التخصصى يعتبر من أهم المجالات التى تعبر عن التفوق الرياضى للطفل - خاصة إذا كنا بصدد دراسة التفوق الرياضى بين تلاميذ المدارس. بل أن هناك كثيراً من الباحثين الأجانب من استخدام التحصيل الرياضى كمحك بديل فى دراساته فى مجال التفوق الرياضى.

وقد اعتمد الباحثون فى مثل هذه الدراسات على استخدامهم لمستوى التحصيل الرياضى كمحك للتفوق الرياضى على ركيزتين اثنتين:

أولاً: اعتبار مجال التحصيل الرياضى المجال الطبيعى الذى يستخدم فيه الطفل تكوينه الشامل مع ذكاءه. وهو المجال الطبيعى الذى يعتمد على التكوين العام الشامل للفرد ضمن عوامل أخرى. ونحن لا ننسى أن من تحدثوا عن الذكاء كمحك للتفوق العقلى المرتبط بالتفوق الرياضى لم يهملوا الحقيقة التاريخية العلمية، تلك الحقيقة التى مؤداها أن من أهم المحكات التى استخدمها مصمموا اختبارات الذكاء والاختبارات البدنية - وفى دراسة مدى صدق الاختبارات هى المستوى التحصيلى الرياضى. وسواء تحدثنا عن

التكوين البدنى للفرد فى ضوء عامل عام نطلق عليه مفهوم التفوق العقلى العام، أو تحدثنا عن ذلك التكوين فى ضوء عدد محدد من القدرات الحركية البسيطة أو المركبة، أو عدد كبير منها فلازالت الحقيقة قائمة؛ وهى أن مستوى التحصيل الرياضى للطفل يعبر عن هذه القدرات الحركية فى الظروف العادية.

ثانيا: أما الركيزة الثانية فهى ركيزة تجريبية، أو هى نتائج عدد من الدراسات التجريبية التى تساند الركيزة الأولى، والتى تشير بوضوح إلى أنه إذا ما سمح للطفل المتفوق رياضياً بالانتقال من مستوى رياضى دراسى إلى مستوى أعلى على أساس مستوى نموه البدنى والحركى والعقلى والوظيفى؛ فإن هذا الطفل سيتقدم عن زميله العادى بمعدل ٢,٨ سنة إذا كان عمره الزمنى سبع سنوات، كما يتقدم عن زميله العادى بمعدل خمس سنوات أو أكثر عندما يبلغ عمره الزمنى أحد عشر عاماً.

وقد أوضحت دراسات أخرى أنه على الرغم من أن أفراد من متفوقى مستوى أول البدنى قد أكملوا المستوى الأول البدنى فى عدد من السنوات أقل من العدد الذى يكمل فيه العادى هذه المرحلة. بمقدار سنة واحدة؛ إلا أن مستوى النمو البدنى والوظيفى والعقلى لهؤلاء الأطفال يسمح لهم بالانتظام فى صفوف أعلى.

كذلك أوضحت احدى الدراسات فى هذا المجال دراسة أنه سواء قيس مستوى تحصيل الطفل المتفوق رياضياً بالصف الذى ينتمى إليه، أو قيس باختبارات التحصيل الرياضى المختلفة؛ فالطفل المتفوق رياضياً يفوق زميله العادى، كما أن المدربين غالباً ما يعطون أولئك الأطفال تقديرات ممتازة فى الأداء الحركى. كما أوضحت دراسات أخرى أنه إذا سمح لأولئك الأطفال

المتفوقون بتخطى بعض المستويات المطلوبة سواء الرياضية أو الدراسية، فإنهم يحصلون على تقديرات «ممتازة وجيدة جداً» أكثر مما يحصل عليه العاديون من الأطفال ممن يكبرونهم فى العمر الزمنى.

ويستمر التفوق الرياضى التحصيلى لدى أولئك الأطفال فى المراحل الدراسية الأعلى، وهذا ما أوضحته نتائج الدراسات التتبعية؛ حيث اتضح أن هؤلاء هم الذين يحصلون على الجوائز الرياضية المختلفة فى الجامعة ومن بين أولئك من يكمل الدراسات العليا، ويحصل على أعلى الدرجات العلمية. وهكذا فالتحصيل المدرسى من أهم الجوانب التى يتضح فيها تقدم الطفل المتفوق رياضياً عن قرينه العادى. حيث يعتبر من أهم المجالات التى ترتبط بالتفوق العقلى.

وبهذا نستطيع أن نلخص بعض الصفات العقلية للمتفوقين رياضياً من الأطفال على النحو التالى:

١- القدرة على سرعة تعلم الأداء الحركى المطلوب منه فى سن مبكرة.

٢- ازدياد الحصيلة البدنية والمهارية فى سن مبكرة.

٣- ازدياد القدرة على الاستخدام الكامل للتكوين البدنى فى سن مبكرة.

٤- الشغف بالمشاهدة فى سن مبكرة.

٥- الدقة فى الأداء، واستيعاب ما يوجه إليه الطفل وقدرته على تذكر تلك التوجهات.

٦- القدرة على تركيز الانتباه لمدة أطول من الطفل العادى.

٧- القدرة على ادراك العلاقات العلية أو السببية فى الأداء الحركى فى سن مبكرة.

٨- تعدد الميول فى سن مبكرة.

الصفات الانفعالية - الاجتماعية

حظى هذا الجانب من جوانب شخصية المتفوقين رياضياً باهتمام الكثير من الباحثين، فأجريت العديد من الدراسات التى استخدمت الاختبارات الاسقاطية والوسائل اسوسيومترية لتحديد ووصف جوانب هذه الشخصية.

وقد كان من الشائع أن هناك ما يشبه الارتباط بين التفوق الرياضى وكذلك التفوق العقلى والاضطرابات الانفعالية – الاجتماعية، سواء اتخذ هذا التفوق صورة العبقرية أى القدرة على الأداء الابتكارى، أو اتخذ صورة الموهبة، أو المستوى الرياضى العام المرتفع.

غير أن الدراسات المتعددة التى أجريت فى هذا المجال تشير إلى عدم وجود هذا الارتباط، بل أن النتائج التى حصل عليها الباحثون تشير إلى ارتباط موجب بين التفوق الرياضى فى صوره المتعددة وتلك السمات الانفعالية والصفات الاجتماعية المرغوب فيها. كما تشير نتائج هذه الدراسات إلى قدرة أولئك الأفراد على الوصول إلى مستوى مرتفع من حيث التكيف الشخصى والاجتماعى.

أوضحت بعض الدراسات أن لدى الأطفال المتفوقين رياضياً من حيث الصفات المرغوب فيها أكثر مما لدى العاديين، فهم أكثر حساسية اجتماعية من العاديين، وأكثر قدرة على تحمل المسئولية؛ وهم أمناء يمكن الثقة فيهم والاعتماد عليهم، كما أنهم أكثر ثباتاً من الناحية الانفعالية؛ وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات الانفعالية – الاجتماعية. وقد اتضح من هذه الدراسات أيضاً أن المتفوقين رياضياً من الأطفال يتصفون بمستويات عالية من الثقة بالنفس؛ والمثابرة وقوة العزيمة، والتفاؤل والمرح، والتعاطف مع

الآخرين ورقة المشاعر، كما أنهم أكثر شعبية من العاديين، وغالباً ما يختارهم قرناؤهم فى السن لمواقع القيادة.

ويذكر أيضاً أن شخصية الطفل رياضياً – بصفة عامة – الذى يبلغ من العمر تسع سنوات، تصل إلى مستوى من النضج لا يقل عن ذلك المستوى الذى يصل إليه طفل عادى فى الثانية عشرة.

الفصل السابع

التربية الحركية لأطفال المرحلة السنية من ٦ - ١٠ سنوات

- مقدمة .
- البرامج الأساسية لاعداد ناشئ هذه الفترة السنية.
- أساسيات الحركة والنشاط :

أولا: القابلية - القدرة.

ثانياً: الاستعداد - الرغبة.

ثالثاً: الدافعية.

رابعاً: الأهداف.

خامساً: تعلم مهارات جديدة.

سادساً: الأداء العملي.

سابعاً: التقدم.

ثامناً: التغذية الرجعية والتعزيز.

تاسعاً: انتقال أثر الخبرة الحركية.

عاشراً: الطريقة الجزئية للتدريس.

احدي عشر: الضغط والقلق النفسي.

- أسس تدريب وتنمية المهارات الحركية.

- الحتبارات مقترحة لإنتقاء الأطفال الراغبون في الالتحاق بمدارس التوجيه الرياضي في الألعاب الجماعية.
- مبادئ التربية الحركية وعلاقتها بميكانيكية الجسم.

أولاً: البرنامج الخاص لاعداد وتنمية الجوانب الأساسية للحركة :

أ - الوعي بالجسم.

ب- الوعي بالفراغ.

جـ- خصائص الحركة - تدريبات خصائص الحركة.

د - العلاقات - تدريبات العلاقات.

ثانياً: ميكانيكية الجسم :

- التدريبات المختلفة المتصلة بميكانيكية الجسم.

ثالثاً: ميكانية الجسم والقوام:

- الارشادات التعليمية المرتبطة بميكانيكية الحركة وأبعادها.

رابعاً: المهارات الحركية الأساسية :

أ - التدريبات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية (الانتقالية).

ب- مجموعة التدريبات المرتبطة بالمهارات الأساسية (غير الإنتقالية) - الانثناء - الدوران - المد.

جـ- التدريبات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية التي تتطلب استخدام الأطراف.

- حركات البراعة والدحرجات.
- تدريبات خاصة بحركات البراعة والدحرجات.
- الألعاب التمهيدية.
- الاختبارات التقويمية للمرحلة السنية من ٦ - ١٠ سنوات.

الفصل السابع

التربية الحركية لأطفال المرحلة السنية من ٦ - ١٠ سـنـوات(*)

تسبق المرحلة من ٦ – ١٠ سنوات مرحلة سنية هامة فى حياة الطفل – تتمثل فى الخمس سنين الأولى من ميلاده حتى سن الخامسة وفى هذه المرحلة – يتفق معظم العلماء أن الخمس سنين الأول فى حياة الطفل تعتبر سنوات التشكيل الأساسية لإتجاهات الطفل نحو الأشياء عامة. فنحن نجد أن طفل هذه المرحلة السنية كان يكتسب إتجاهاته الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من والديه خاصة الأم فهو ينظر إليها كمثال للموافقة أو عدم الموافقة فى الأشياء أو الموضوعات الذى يتعرض لها فى هذا السن. وهنا لنا وقفة حيث للأسف نجد طفلى هذه المرحلة وللأسف يتعرض طفل هذه المرحلة – خاصة فى مصر – للعديد من المعوقات تمنعه من ممارسة النشاط الحركى مع أقرانه فى نفس المرحلة السنية بالهدوء إلى السكينة وعدم اللعب، فالأم تنبه عليه بعدم الشقاوة أو اللعب فى المنزل، وعندما يحس طفل هذه المرحلة أن والدته قلقة ومتضايقة، دائمة التذمر، عندها يعلم بطريقة غير مباشرة بأن اللعب والحركة يعتبران عملاً غير مرغوب فيه. وفى بعض الأحيان نجد بعض الأمهات يمنعون أطفالهن من الاشتراك فى الأنشطة المختلفة خشية إصابتهم، وهنا يصبح الأطفال خامدون خاملين ولا خبرة لديهم فى هذا المجال. وعندما يلتحق الطفل بعد ذلك بالمدرسة بداية من الحضانة نجده قد تكون لديه الاتجاهات السلبية نحو ممارسة

(*) عن فرج حسين بيومى: إعداد ناشئ كرة القدم.

الأنشطة الرياضية والتى أكتسبها فى الخمـــس سنوات الأولى من عمره السابق ذكرها.

ومن منطلق أهمية المرحلة السنية من (٦ – ١٠) سنوات فى إعداد الطفل مبكراً للوصول إلى المستويات العالية فى النشاط الممارس، خضع الاعداد الحركى الرياضى لهذه الفترة بالأندية والمؤسسات الرياضية لمسميات كثيرة فنحن نجده تارة أطلق عليه التوجيه الرياضى، وتارة أخرى سمى بمدرسة البراعم الرياضية وفى أحيان أخرى الواعدين... إلخ، وكان الهدف من تلك الفترة هو إعداد الطفل وتهيئته للاشتراك فى مدارس الألعاب المختلفة التى تتناسب وقدراته وإمكاناته.

وتكمن أهمية المرحلة السنية من (٦ – ١٠) سنوات فى أن ممارسة النشاط الرياضى والتربية البدنية فى تلك الفترة تخلقان الأسس المناسبة لمسار تسارع تطور متزامن، وهذا يؤدى بالتالى إلى النضج الحركى المبكر بصفة عامة، الذى نجده له تأثيراً مصححاً لمسار هذا التطور فيما بعد.

والهدف الأساسى لهذه الفترة هو بناء برنامج حركى مميز لمساعدة طفل هذه المرحلة لتكوين قاعدة حركية عريضة تقوده إلى مزيد من المهارات المرتبطة بالأنشطة المنظمة كالألعاب ومسابقات الميدان والمضمار والجمباز. وفى نفس الوقت محاولة تعويض طفل هذه الفترة عن أى تقصير أو إهمال قد تعرض له فى السنوات الخمس الأولى من عمره، مع تحديد أى انحرافات عن المعدلات الطبيعية لقوامه ومحاولة علاج ذلك. ومن هذا المنطلق يصبح لدى كل نادى أو مركز قاعدة عريضة من الأطفال المؤهلين بدنياً ونفسياً وإنفعالياً وصحياً سليماً للإنضمام إلى الأنشطة الرياضية المختلفة بالنادى ومنها الكرة الطائرة فيما بعد.

ويهدف البرنامج الحركى لهذه المرحلة السنية بالدرجة الأولى إلى تنمية

المدركات الحركية الأساسية لدى الطفل للسيطرة وإدارة أجزاء جسمه المختلفة بكفاءة، إضافة إلى أدائه للمهارات الحركية اللازمة لحياته اليومية بسهولة ويسر وبفهم، من خلال تطبيق المفاهيم الأساسية لما يسمى بالتربية الحركية.

وقد انتشر مفهوم التربية الحركية فى انجلترا بداية من عام ١٩٣٠ من خلال الفلسفة التى آمن بها رودولف لابان *Rudolph laban* السويسرى الأصل والذى عاش فى انجلترا فى هذه الفترة، وتتركز المبادئ الأساسية لهذه الفلسفة – التى وضعها لابان إبان عمله فى ميدان الدراما والرقص الحديث – فى وضع أساسيات فن الحركة *Art of Movement* التى تتميز بالرشاقة، والمهارة، والفاعلية، وبحيث تعتمد على اكتشافات ومعرفة الفرد لأبعاد وإمكانات حركات جسمه بصورة حرة دون تعليمات وقواعد صارمة.

وقد آمن بعض رجال التربية الرياضية بمفاهيم لابان وتحليله للحركة التى تعتمد على الاشتكشاف وتقصى إمكانات أجزاد الجسم، ونشأ من ذلك مفاهيم مثل :

- الوعى بأجزاء الجسم *Body awareness* .
- والسيطرة وإدارة أجزاء الجسم *Body management* .

طبقت فى التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية من خلال أسلوب جديد للتعلم سمى أسلوب التعلم الاستكشافى *The discovery learning style*، يعتمد على الإمكانات الحركية الفطرية الطبيعية للطفل فى هذه الفترة للارتقاء بالحركة الأساسية لديه بمعنى تكيف الطفل حركياً مع أجزاء جسمه.

وقد عرف ديور، وبنجرازى تلك المفهومين الأساسيين للتربية الحركية فذكرا أن الوعى بأجزاء الجسم يعنى «معرفة الطفل بعمل أجزاء جسمه

بالنسبة لكل جزء على حدة من ناحية، ومعرفة عمل كل جزء بالنسبة لأجزاء الجسم مجتمعة من ناحية أخرى، . وتعنى السيطرة وإدارة أجزاء الجسم مدى قدرة الطفل للسيطرة وإدارة جسمه فى مختلف المواقف الحركية التى يمر بها.

أسس التربية الحركية لأطفال هذه المرحلة(*)

ويتلخص مفهوم وجوانب الحركة كما قدمها لابان فى أربع عناصر هى:

١- الوعي بالجسم ***Body awareness*** **:**

وتعنى ماذا يستطيع الجسم أن يفعل؟ *What can the body do?* أن معرفة الطفل بإمكانات وقدرات أجزاء جسمه تعنى إثراء مفاهيمه عن الحركة وإمكانياتها.

٢- الوعي بالفراغ ***Spatial awareness*** **:**

وتعنى أين يتحرك الجسم *Where can the body move?* ويحتوى على المستوى والمسار والاتجاه الذى يتخذه الجسم فى حركته.

٣- نوع الحركة ***Qualities of movement*** **:**

وتعنى كيف يتحرك الجسم؟ *How can the body move?* وتتضمن الصفات المميزة لحركة الإنسان كالزمن والجهد والإنسيابية ثم شكل الجسم.

٤ - العلاقات الحركية *Relationship with the physical environment*

مع ماذا، ومع من يتحرك الطفل؟ *With what and with whom does the child move?*

(*) د. زكى محمد حسن، الأصالة الحركة وكيفية اكتشافها وانمائها.. تحت الطبع.

فعلاقات الطفل وتعامله مع الأدوات والأشياء تجعله قادراً على السيطرة عليها بمفرده وتنمى لديه التكيف حركياً معها، بينما معرفة الطفل بالعلاقات مع أقرانه يساعده على تحقيق أنماط حركية متوافقة عند قيامه بالواجب الحركى الذى يتطلب أن يتلاءم أداؤه معهم.

وقد أظهرت القيمة الكبيرة لدراسات لابان – فى وصف تلك الجوانب الحركية الأربعة سالفة الذكر – مدى فائدتها للحركة البشرية عموماً، خاصة أنها قدمت طريقة منهجية تعدت إطار الرقص. مما شجع كثير من العاملين فى مجال التربية الرياضية إلى استخدامها كطريقة فعالة لمقابلة احتياجات الطفل الحركية من التوافق، والإدراك الحركى، والقدرة الحركية العامة كركيزة أساسية لمحتوى المهارات الحركية والمطلوبة فى تعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية (بمدرسة الكرة الطائرة فيما بعد). ويعتمد برنامج هذه الفترة بالدرجة الأولى على:

- استخدام الحركة *Movement* وفهمها كأساس لتنمية قدرا الطفل وزيادة خبرته الحركية.
- أن يشمل البرنامج تلك الأنشطة التى تهتم بالطفل وتساعده على النمو المتكامل لتحقيق مطالبة اليومية والمستقبلية.
- إنتقاء الأنشطة المناسبة التى تؤدى لتحقيق أهداف محددة وتكون ذات معنى لدى كل من المعلم والناشئ.
- أن يتضمن البرنامج أنشطة متنوعة يمارسها الناشئ لتحقيق إنجازات فى حدود إمكاناته وقدراته مع التقدم بها.

البرامج الأساسية
لإعداد ناشئ هذه الفترة السنية

تهدف البرامج المختلفة لهذه الفترة إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل بحيث لا ترتكز على إكسابه المهارات الحركية أو تنمية الأنماط الحركية لديه فحسب، وإنما تتعدى هذا بكثير لتشمل كل من الاطار المعرفى والاطار الوجدانى المرتبطان والمصاحبان للتعلم الحركى الثرى بمختلف الخبرات المعرفية والوجدانية. فمن خلال الحركة ينمى الطفل مفاهيمه وقدراته وإدراكه للأبعاد والإتجاهات كالمكان، والزمان، وإحساسه بالتوازن، ومن خلال جسمه يتأمل الطفل ذاته وتكوين صورة عن نفسه وفهم أبعادها. فالتغيرات الحقيقية فى شخصية الطفل تتم أساساً من خلال تحسين مفهوم الذات لديه وبخاصة مفهوم الذات الجسمية.

وتعتمد البرامج الخاصــة لاعــداد طفــل هذه الفترة بشكل أساسى على كل من :

- إمكاناته النفسى حركية *Psychomotor*.
- والمعرفية *Cognitive*.
- والوجدانية *Affectiove*.

وهناك تصنيفات كثيرة تحدد الأبعاد الرئيسية لتلك المجالات النفس حركية، والمعرفية، والوجدانية. فهناك عدة تقسيمات للمجال النفسى حركى قد لا تتصف بالموضوعية التى تميز بها تقسيم بلوم *Bloom* للمجال المعرفى، أو تقسيم كارتول *Karthwohl* للمجال الوجدانى إلا أنها محاولات جادة على

الطريق كإطار للأهداف السلوكية الحركية. فقد قسم هارو *Harrow* ١٩٧٢ المجال النفسى حركى إلى ست مستويات هى:

١- المعرفة *Aknowledge*.

٢- الفهم *Aunderstanding*.

٣- التطبيق *Applection*.

٤- التحليل *Analysis*.

٥- التركيب *Composition*.

٦- التقويم *Evaluation*.

ولا شك فيه أن هناك علاقة بين الحركة والفكر حيث أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن العمل الحركى يتضمن عمليات إدراكية ومعرفية وعمليات عقلية.

أما المجال الوجدانى أو العاطفى فقد قسمه كارتول إلى ثلاث مستويات:

١- الاهتمامات.

٢- الاتجاهات.

٣- السمات الشخصية.

وتبدأ مستويات السلوك العاطفى من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى. فعندما يسلك الفرد السلوك المطلوب فى حضور الأب أو المدرب يصبح هذا السلوك فى أدنى مستوى له، وعندما يسلك الفرد السلوك المطلوب للموقف طبقاً لمعتقدات وقيم ثابتة لديه بعيداً عن أى مؤثرات عندئذ يصبح هذا السلوك فى أعلى مستوى له.

وعند وضع محتوى برنامج هذه الفترة السنية يجب مراعاة السمات المميزة لدى الطفل فى هذه الفترة واهتماماته بالمجالات النفسى حركية، والمعرفية، والوجدانية، والتى فى ضوئها يتم تحقيق أهداف ومتطلبات هذه الفترة.

فمن الناحية الحركية يجب أن يكون محتوى البرنامج متنوع يشمل على أنشطة ذات حمل كبير متدرج لتنمية اللياقة البدنية لطفل هذه الفترة، والتى تعتبر الركيزة الأساسية لتحقيق الأهداف الحركية للبرنامج، بدء من كفاءة الحركة مع حسن سيطرة على أجزاء جسمه، إلى أداء المهارات الحركية الأساسية العامة والخاصة.

ومن الناحية المعرفية لا يكفى أن يعرف الطفل فقط ما هى الحركة فحسب؟ *What*، وإنما يتعدى هذا ويعرف كيف يؤدى هذه الحركة؟ *How*، ولماذا يؤديها؟ *Why*. ويتم هذا فى حدود إمكاناته مع وضع أهداف لهذه الحركة يحققها تباعاً يوماً بعد يوم، تحقيقاً للتقدم المنشود. وأخيراً يجب أن يؤكد البرنامج على امتلاك الطفل للقيم والمعتقدات والمعايير الاجتماعية المقبولة، وأن يشعر بأنه يؤدى بنجاح الواجبات الحركية المطلوبة ويحقق إنجازات محددة، تعد فى حد ذاتها إسهاماً لجوانب العملية التربوية ككل، حيث تميزه عن الطفل الذى لا يستطيع تحقيق إنجازاً يذكر فى هذا المجال. وعموماً يجب مراعاة ذلك:

- أن تكون محتوى الخبرة الحركية المعطاة فى هذه الفترة مشوقة ومحببة لطفل هذه الفترة.

- أن تتاح للأطفال اكتشاف قدراتهم بالنسبة لأنفسهم وبالنسبة للآخرين، مع الاشتراك فى النشاط دون خوف أو رهبة.

أساسيات الحركة والنشاط

يحتاج الطفل خلال أدائه للنشاط الحركى واستمتاعه به إلى معرفة أساسيات الحركة فى هذا النشاط، وتكوين شعور إيجابى نحوه، مع تحقيق أداء متميز فيه. وأن تحقيق الطفل لمستويات أداء متقدمة فى النشاط الحركى بفهم وإدراك كاملين إنما يشجعه فى الاستمرار فى الاشتراك فى الأنشطة المختلفة لتحقيق مستويات حركية متقدمة، وفى نفس الوقت الاستمتاع الكامل به. وفيما يلى عناصر المبادئ الأساسية للتعلم الحركى التى يجب مراعتها خلال ممارسة النشاط الحركى، وعند تطبيقها يراعى مرحلة التعلم، ونوع النشاط الممارس، ونضج المتعلم.

أولاً: القابلية - القدرة *Capability* :

يجب أن يكون الواجب الحركى المعطى للفرد فى حدود إمكاناته وقدراته البدنية، ويتوقف هذا على عدة عوامل ترتبط بهذه القابلية أو القدرة منها مستوى نضج الفرد، وخبرته السابقة، وموهبته الطبيعية، وأخيراً مستوى لياقته البدنية. ويعتبر مضيعة للوقت إشتراك الفرد فى نشاط ما دون أن يكون مستعداً له.

ثانياً: الاستعداد - الرغبة *Readness* :

يرتبط هذا العامل ارتباطاً وثيقاً بالقابلية أو القدرة السابق ذكرها،

فالاستعداد أو الرغبة تعنى كل من القدرة البدنية *Physical capability*، والاستعداد العاطفى *Emotional atitude* لتعلم نشاط ما. ويتفق كثير من المربين أن الحد الأمثل لاستعداد أو رغبة المتعلم لممارسة أى نشاط تتمثل فى أدائه له بدرجة كبيرة من الكفاءة وبصعوبة أقل.

ثالثاً: الدافعية *Motivation*:

أن كل من القابلية والاستعداد السابق ذكرهما تعنيان أن الفرد يستطيع أن يتعلم، وأنه مستعداً ليتعلم، بينما الدافعية تعنى رغبة هذا الفرد للتعلم، فالقابلية والاستعداد عبارة عن الجانب البدنى والنواحى الطبيعية المرتبطة بالمتعلم، بينما الدافعية ترتبط بالجانب النفسى للمتعلم. أن الفرد عندما يعرف لماذا يؤدى هذ النشاط لاشك هذا سيسرع من تعلمه.

رابعاً: الأهداف *Goals*:

لا شك أن كلما وضع للأنشطة الممارسة أهدافاً يسعى الفرد لتحقيقها كلما كان ذات معنى بالنسبة له. لذا يجب أن تصاغ الأهداف الخاصة بالأنشطة المختلفة فى عبارات واضحة، ويمكن قياسها.

خامساً: تعلم مهارات جديدة *Learning a new skills*:

عندما يتعلم الفرد مهارة جديدة يجب أن يكون لديه صورة عقلية عن تلك المهارة قبل تعلمها، وبساتخدام النموذج الحركى الذى يؤديه المعلم يستطيع الفرد أن يرى أداء المهارة بوضوح قبل أن يؤديها. وتستخدم كثير من النماذج الحركية التى تعتمد على الأداء السلس والبطىء للمهارة المراد تعلمها كأساس لبيان أداء مكونات المهارة للفرد المتعلم. ويعتبر العرض التمثيلى لأداء المهارة من أهم الأساليب التى تستخدم لمقارنة هذا الأداء

بالتصور العقلى لها لدى المتعلم - خاصة بالنسبة للمبتدئين حيث يتمكن الفرد من الاحساس بالنواحى الميكانيكية للحركة، والجميع يؤدون المهارة فى آن واحد، ويركز على الأداء الجيد، وجميع الأسئلة التى تدور فى ذهن المتعلم ويجد لها إجابة فورية.

سادساً: الأداء العملي *Practice* :

يحتاج الفرد إلى تكرار المحاولة تلو المحاولة لتعلم المهارة، وهنا يأتى دور المعلم لمساعدة الفرد على القيام بتلك المحاولات بطريقة سليمة خلال الأداء عن طريق تحليل الحركة وتصحيحه للأخطاء أولاً بأول، وبالتالى يستطيع الناشئ الحصول على إجابات محددة عن الأخطاء التى يقع فيها خلال أدائه للمهارة مما يعطيه الثقة للاستمرار فى تعلم مهارات جديدة. ويجب مراعاة النقاط التالية خلال الأداء العملى للمهارة :

- تؤدى المهارة فى مجموعات صغيرة إن أمكن ومع توافر الأدوات (فى حالة استخدام كرة يفضل أن يكون مع كل ناشئ كرة، أو كل إثنين كرة على الأكثر).
- تكرار الأداء للمهارة بصورة سليمة للوصول للأداء الجيد فى سلاسة وتوافق جيد وبدون جهد عقلى أكثر من اللازم.
- مراعاة طول الفترة التدريبية فكلما كانت هذه الفترة قصيرة وبتكرارات قليلة كلما كانت أفضل من تلك الفترة الطويلة مع تكرارات كبيرة، خاصة بالنسبة لصغار السن حتى لا يصلوا إلى التعب العقلى بسرعة.
- أن توزيع فترات التدريب خلال مدة طويلة من السنة أفضل من تكديس فترات التدريب فى مدة قصيرة من السنة، ومن المستحسن أن تعلم المهارات فى وحدات تعليمية صغيرة خلال السنة.

سابعاً: التقدم *Progression*:

يتمثل التقدم المنطقى فى التعلم الحركى عموماً فى درجة الصعوبة التى تصاحب أداء المهارة المراد تعلمها، لذا لكى يتم التقدم المنشود فى تعلم المهارة يجب مراعاة :

- أن تبدأ من الجزء إلى الكل.
- من العام إلى الخاص.
- من الشكل الأولى للمهارة إلى الشكل النهائى لها.

ومن المستحسن أن يبدأ فى تعليم المهارة بتقديمها فى أبسط صورة لها حتى تكون فى مستوى أداء جميع الأفراد، ثم يبدأ فى تصعيبها تدريجياً – وبصورة فردية – تتناسب، ومستوى المتعلم حتى نضمن استمرارية التقدم فى أدائها بالنسبة لكل فرد على حدة.

ثامناً: التغذية الرجعية والتعزيز *Feedback and Reinforcement*:

التغذية الرجعية تعتبر. بمثابة المؤشر المتعلق بشعور وإحساس المتعلم ومفهومه عن الخبرة التعليمية التى مربها، بينما التعزيز يعتبر المعزز أو التأكيد على الخبرة التعليمية فى ضوء التغذية الرجعية. والتعزيز غالباً ما يرتبط بخبرة سارة، وقد يكون فى شكل لفظى أو شكل مادى (جائزة... إلخ).

والأداء العملى للمهارة غير كاف لاستمرار التقدم بها، فعندما يعرف المتعلم عن طريق التغذية الرجعية كيف كان أدائه وما هى الدرجة التى وصل إليها فى هذا الأداء عندئذ تصبح التغذية الرجعية ذات أهمية كبيرة ليعدل المتعلم من نفسه إلى الأحسن، وبالتالى يصل إلى إجابة شافية حول

•ما هى النقاط الهامة التى يجب التركيز عليها فى تلك المهارة حتى يتقنها إتقاناً كاملاً ؟.

تاسعاً: إنتقال أثر الخبرة الحركية *Transfer of movement learning* :

وانتقال أثر الخبرة الحركية السابقة التى مر بها المتعلم فى تعلم مهارة جديدة تعتبر بمثابة الأساس الذى يعتمد عليه فى سرعة تعلم الفرد المهارة الجديدة. ويكون أثر إنتقال تلك الخبرة الحركية أفضل وأيسر عندما تكون هذه الخبرة السابقة أكثر ارتباطاً بالمهارة الجديدة.

عاشراً: الطريقة الجزئية للتدريس مقابل الطريقة الكلية

Part method versus whole method of teaching

وتعنى الطريقة الجزئية للتدريس قيام المعلم بتدريس أجزاء المهارة كل على حدة وبعد تعلم كل جزء يتم جمعها جميعاً فى وحدة واحدة. بينما الطريقة الكلية للتدريس تعنى تقديم المهارة وتعلمها كوحدة واحدة للمتعلم. وعموماً يتوقف استخدام كلتا الطريقتين على درجة صعوبة المهارة المراد تعليمها هل هى بسيطة لكى يستخدم الطريقة الكلية، أم صعبة لكى يستخدم الطريقة الجزئيــة. وهنــاك آراء علميــة كثيــرة تفضــل استخدام الطريقة الكلية فى تعليــم المهارات الحركيـة حيث يعتـقـدون أن تعلم المهارة ككل تعطى المتعلــم الإحساس الكامل بأداء الحــركة من بدايتـها إلى نهايتها ثم يمكنه بعد ذلك أداء كل جزء حتى يتقنه، وبذلك تكتمل لديه الصورة التعليمية لأداء المهارة.

(ضرب الكرة هجومية فى الكرة الطائرة: الاقتراب – الارتقاء – الوثب الطيران – الهبوط)

تؤثر مختلف الظروف النفسية على المتعلم خلال أدائه للحركات المختلفة بالسلب أو الإيجاب، ففى حالة شعور الفرد بأنه فى إمكانه أداء الواجب الحركى المعطى له بنجاح فإنه يشعر بارتياح كبير، بينما العكس فى حالة شعوره بعدم استطاعته إنجاز هذا الواجب الحركى عندئذ يشعر بعدم الارتياح وتنتابه حالة توتر. وللسيطرة على مثل هذه الحالات يمكن إعطاء كل طفل أداة (فى حالة الحركات الفردية) وعندئذ يكون كل طفل مشغول بأداء الواجـب الحركـى، وغير ملتفـت إلى زمـلائه ذو الأداء الضعيف، بينما فى النشاط الجماعى فيفضل إعطاء المهارات الأساسية لهذا النشاط قبل اشتراك الأطفال فى هذا النشاط وبذلك يكون فى مقـدور أغلب هؤلاء الأطفال أداؤه.

أسس تدريس وتنمية المهارات الحركية :

أوضحت أغـلـب الأبحـاث والدراسـات فـى المجـال التربوى بأن إتجاهات وقيم الفـرد بصـورة عامة تتكون خلال السنـوات الأولى من عمره. وبالتالى فإن الطفـل النشط المتجاوب حركياً وانفعالياً فى السنوات الأولى من عمـره، غالباً ما يكـون كذلـك فى السـنوات التالية من عمره. وفيما يلى بعض التوصيـات الهامـة التى يجـب مراعـاتها عـنـد تعليم المهارات الحركية:

أ - عند اعطاء خبرة حركية جديدة للأطفال، يجب أن تكون فى حدود إمكاناتهم وقدراتهم مع إعطاء توجيات مسببة (ذات معنى) لإحراز التقدم فيها.

ب- يجب إعطاء الفرصة كاملة للطفل لإعادة الواجب الحركى مرات ومرات وبحيث يلم بجميع متغيرات الموقف التعليمى الخاص به.

جـ- يجب أن تؤدى المهارة فى تدرج من البسيط إلى المركب، وبذلك يمكن تعلم المهارات المركبة الصعبة (دون عناء كبير).

د - مراعاة مظاهر التطور الحركى للطفل (يبدأ تطور أجزاء الجسم بصورة عامة من الرأس إلى القدم) لذا فإن كل من التوافق والسيطرة على أجزاء الجسم يظهر فى النصف العلوى من الجسم قبل النصف السفلى. ولهذا فإن الطفل يستطيع أن يؤدى حركات الرمى قبل أن يستطيع الركل بالقدم.

هـ- أن التطور فى أجداء الجسم تبدأ من الداخل إلى الخارج، لذا يستطيع الطفل أن يسيطر على حركة ذراعه قبل أن يستطيع السيطرة على حركة يده. ولهذا يستطيع الطفل أن يصل إلى الأداة قبل أن يستطيع مسكها بيده.

و- ينشأ تطور أجزاء الجسم من العام إلى الخاص، ولهذا تظهر القدرة على القيام بالحركات العامة التى لا تتطلب مهارة أو أداء متميز، قبل ظهور القدرة على القيام بالحركات الدقيقة التى تتطلب أداء متميز *(Fine)*.

ز - عدم التعجيل بتعلم المهارات الحركية فى السن الصغيرة قبل أن يكون الطفل مستعداً لذلك، بل يجب أن تعلم المهارات الحركية فى الوقت المناسب (فى حدود قدرات الطفل، وطبقاً لاهتماماته) مع إتاحة البيئة التعليمية الملائمة.

ح- أن التعلم الحركى ينفرد بخصائص معينة لإتقانه. ففى حالة تعلم المهارات الحركية (المشى - الحجل - الوثب... إلخ) لا يكفى أن يتعلمها منفصلة ولكنه يضعها جميعها فى مجموعة متتالية فى سلسلة من الخبرات الحركية المشتركة بحيث تنمى بعضها البعض.

ط- يجب تعلم المهارات الحركية فى تسلسلها وتتابعها وتوقيتها المناسب لأداؤها دون تغيير (فبعضها يكون توقيت أداؤها بطيئاً، والبعض الآخر توقيت أداؤها سريعاً وهكذا).

ى- عند تعلم المهارات الحركية (فى شكلها الأولى) يركز على تصحيح الأخطاء وابتكار وإتقان وسائل جديدة لتعلمها.

اختبارات مقترحة لإنتقاء الأطفال الراغبون في الالتحاق بمداس التوجيه الرياضي في الألعاب الجماعية

يهدف هذا الاختيار إلى تحديد الحالة الصحية العامة للطفل ومدى صلاحيته من الناحية الصحية والبدنية (بصورة عامة) للاشتراك فى نشاط رياضى منتظم (دون حدوث أعراض صحية جانبية عند اشتراكه).

أولا: بيانات شخصية:

يوم شهر سنة

الإســــــم: .... تاريخ الميلاد: / /

المدرســـــة: .... السنة الدراسية: ....

حجم الأسرة: .... ترتيب الطفل فى الأسرة: ....

وظيفة الأب: .... وظيفة الأم: ....

العـنـــــوان: .... رقم التليفون: ....

ثانياً: القياسات الجسمية والفحوص الطبية:

الوزن: .... كجم   الطول: .... سم

درجة البدانة =

إذا كانت ٤٥٠جم/ سم فى المتوسط يعتبر (جيد).

*** قياس كفاءة القلب:**

- **يرقد الطفل على الظهر ببطء (لمدة ٣ق).**
- **يتم قياس معدل نبض الرقود.**
- **يقف الطفل ببطء وبعد (١٠ث) يتم قياس معدل نبض الوقوف.**
- **يتم حساب الفرق بين معدلى نبض الرقود ونبض الوقوف.**

من (١١ – ١٥) نبضة فأقل (مقبول).

ضغط الدم: *Systolic:*   *Diastolic:*

الهيكل العظمى: ....

الجهاز العضلى: ....

الجهاز العصبى: ....

الفم والأسنان: ....

ثالثاً: الاختبارات البدنية:

الشد على العقلة *Pull - ups*

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعان والظهر.

- **يمسك الطفل البار (على ارتفاع يناسب طول الطفل دون لمس الأرض**

بالقدمين) بكلتا اليدين (مقدم الأصابع ناحية الطفل) - الرجلان مفرودتان.

- الشد لأعلى باليدين حتى تصل الذقن فوق البار - الرجلين مفرودتين - الكعبين بجانب بعضهما. تحتسب العدة عندما تكون الذقن فوق البار.

(٥) خمس مرات فأكثر (مقبول).

الجلوس من الرقود (٣٠ث) Sit - ups

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن.

- يرقد الطفل على ظهره - الركبتان مفرودتان، والقدمان متباعدتان، مع تشبيك اليدين خلف الرأس، مع مسك الزميل لمفصل القدمين لتثبيت الرجلين.
- رفع الجزء العلوى من الجسم لوضع الجلوس طولاً فتحاً - لف الجذع للمس الركبة بالمرفق ثم العودة لوضع الرقود مرة ثانية.

(٢٠) عشرون مرة فأكثر (مقبول).

- يكرر الأداء مع لف الجذع للجهة العكسية وهكذا دون توقف.
- عدم الراحة عند العودة لوضع الرقود.

اختبار جري ومشي لمسافة ٦٠٠ يارد Aerobic field test

الغرض من الاختبار: قياس الجلد الدورى التنفسى.

- من وضع البدد العالى يقوم الطفل بالجرى فور سماعه إشارة البدء.
- يسجل الزمن الذى قطعه الطفل من لحظة سماعه إشارة البدء حتى اجتيازه لخط النهاية.

(٢٦) ث ٢ق فأقل (مقبول).

محتوى البرنامج الخاص بالفترة السنية من (٦ - ١٠) سنوات :

عند وضع محتوى برامج هذه الفترة السنية يجب مراعاة الصفات المميزة لطفل هذه الفترة واهتماماته المرتبطة بكل من النواحى النفس حركى، والمعرفى، والعاطفـى، والتى فـى ضـوئها يتم تحقيـق أهـداف ومتطلبات هذه الفترة.

والجدول رقم (١) يبين الأنشطة المختلفة التى يتضمنها البرنامج الحركى لهذه الفترة السنية والنسبة المئوية لكل منها.

جدول رقم (١)

يبين الأنشطة المختلفة التي يتضمنها البرنامج الحركي للفترتين السنيتين (٦ - ٨،٨ - ١٠) سنوات

الأنشـــطـــة	النسبة المئوية	
	(٦ - ٨)	(٨ - ١٠)
مبادئ التربية الحركية وميكانيكية الجسم.	١٥٪	١٠٪
المهارات الحركية الأساسية.	٢٥٪	
جمباز الأجهزة، والحركات البهلوانية، والدحرجات.	٤٠٪	٤٠٪
الألعاب التمهيدية البسيطة والتتابعات.	٢٠٪	٢٠٪
المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية.	-	٣٠٪
المجمـــوع	١٠٠٪	١٠٠٪

مبادئ التربية الحركية وعلاقتها بميكانيكية الجسم

تصاغ مبادئ التربية الحركية فى عبارات أو تمثيلية تؤدى بصورة عملية وتدرس فى مجموعات تبعاً لجوانب الحركة العامة (الفراغ – الزمن – القوة – الانسيابية) وعلاقتها بالجسم. فخلال التحرك فى الفراغ يسأل الناشئ عن اكتشاف مختلف الاتجاهات وفى كل المستويات، وبالنسبة للزمن يمكن أن يقوم الناشئ بالتحرك بسرعة أو ببطئ، وكذا بالنسبة للإنسيابية واستمرار الأداء بتوافق الحركات التى يقوم بها الناشئ بحيث يقوم بالانتقال السليم بين الحركات المختلفة فى الواجب الحركى.

وأثناء تعليم تلك المبادئ على المشرف أن يهيء البيئة التعليمية المناسبة لمساعدة الناشئ مع إتاحة الفرصة له ليتعلم، ويفكر، ويبتكر، ويكتشف الموقف بالنسبة لنفسه ويصبح مسئولاً إلى حد كبير عن الموقف التعليمى وكيف يحل المشاكل التعليمية إن وجدت. وأن يجعله يعتمد على تقييم أدائه وإلى أى درجة من الاتقان وصل فى الموقف التعليمى, وفيما يلى محتوى برنامج اعداد وتنمية الجوانب الأساسية للحركة بصورة عامة، والتى تكون بمثابة المدخل الطبيعى – بجانب عوامل أخرى – لاكتساب الطفل الكفاءة الإدراكية الحركية (قدرة الفرد على استخدام المعلومات عن طريق الحواس، وإخراجها فى سلوك حركى ظاهرى).

أولاً: البرنامج الخاص لاعداد وتنميــة الجوانب الأسـاسية للحــركة لطفل هذه المرحلة:

أ - الوعي بالجسم *Body awareness*

وفى هذا الصدد يحاول المدرب اثراء مفاهيم الطفل نظرياً وعملياً عن أجزاء جسمه وقدراتها، وما هى العلاقة بين بعضها البعض من ناحية، وبين الجسم ككل من الناحية الأخرى. مع إتاحة الفرصة له لكى يكتشف الأبعاد الحركية لجسمه.

ويركز على معرفة الطفل لأجزاء الجسم التالية:

- **الرأس:**

الوجه – العينين – الخدين – الحاجبين – الأنف – الفم – الأذنين – الفك – الذقن – الرموش – الشفتين – الشعر.

- **الجزء العلوي للجسم:**

الرقبة – الأكتاف – الصدر – الظهر – المعدة – الذراعين والساعد – المرفق – معصم اليد – الأصابع – الابهام – راحة اليد.

- **الجزء السفلي للجسم:**

الوسط – البطن – الحوض – المقعدة – الفخذ – الركبة – مفصل القدم – القدم – قوس القدسم – أصابع القدم – الكعب – مقدم أصابع القدم (السن).

يتم تعليم أجزاء الجسم للطفل كما يلي :

(تسمية أجزاء الجسم)

١- يشير المدرب إلى أى جزء من جسمه مع تسميته، ثم يبدأ الطفل بلمس هذا الجزء على نفسه مع إعادة تسميته بصوت عال كما ذكره المدرب مثل: (هذه رجلى، ألمس رجلك - هذه يدى اليمنى، ألمس يدك اليمنى، وهكذا على باقى أجزاء الجسم) .

(معرفة أجزاء الجسم)

٢- يحاول المدرب بعد ذلك اختبار الأطفال لمدى معرفتهم لأجزاء الجسم المختلفة، فيقول بصوت عال (ألمس كتفك الأيمن، ألمس مقدم القدم الأيسر، وهكذا) ، ودون أن يشير أو ينظر إلى الجزء المسمى.

(تحريك أجزاء معينة)

٣- يقوم الطفل بعد ذلك بتحريك أجزاء معينة من جسمه عن طريق تنفيذ بعض الألعاب أو الواجبات الحركية (عكس الإشارة - تشكيل أوضاع أو أشكال معينة بأجسامهم أو بجزء منها - رسم كلمات معينة بأجسامهم على الأرض - التصفيق بالكفين معاً) ، وهكذا.

٤- تشبيك أصابع اليدين (وضع الكفين على الرأس من هذا الوضع) المشى العادى - المشى على أمشاط الأصابع - ثنى الركبتين والمشى هذا الوضع، وهكذا.

٥- تشبيك أصابع اليد - مسك الرقبة . يكرر ما تم فى المزين السابق) .

ب- الوعي بالفراغ *Spatial awareness* :

ان إدراك الطفل لأبعاد الفراغ وأنواعه هام جداً بالنسبة لمستقبله

الحركى، ويتضمن الوعى بالفراغ كل من المساحات التى يتحرك فيها الطفل *(Space)*، والاتجاه أثناء الحركة *(Direction)*، والمستويات الذى يتحرك خلالها *(Level)*، وأخيراً مسار الحركة *(Pathway)* من مكان لآخر. وعندما يتم تنمية كل هذه الأبعاد المرتبطة بوعى الطفل بالفراغ من حوله، عندئذ يتأسس لديه وعى كامل بتلك الأبعاد مما يجعله يستطيع تجنب لمس زملائه أو الاصطدام بهم أثناء حركته فى الفراغ.

تدريبات الوعي بالفراغ

وفيما يلى بعض التدريبات التى تعمل على تحسين تلك الأبعاد لديه :

١- إتاحة الفرصة للطفل لاكتشاف الفراغ من حوله، وفى جميع الاتجاهات، وذلك بأجزاء جسمه المختلفة.

٢- عمل دورانات حول الجسم (الفراغ الشخصى) من الثبات.

٣- من وضع الجلوس على أربع (تثبيت اليدين على الأرض) محالة اكتشاف الفراغ من حول الطفل بتحريك الرجلين فى جميع الأوضاع المتاحة لها.

٤- من وضع الوقوقوف حاول أن تغير من أوضاعك (إلى مدى قصير - إلى مدى كبير - على مستوى منخفض - على مستوى مرتفع).

غير من وضع الوقوف إلى مختلفة الأوضاع (من وضع ثنى الركبتين - من التوازن على قدم واحدة ... إلخ).

من وضع الوقوف على قدم واحدة حاول كم من الأوضاع يمكنك عملها من هذا الوضع؟.

حاول ذلك من تغيير وضع الوقوف على قدم واحدة إلى الأوضاع التالية (من الانبطاح على البطن – من الجلوس على المقعدة – من وضع قدم واحدة على الأرض مع وضع اليد على الأرض أيضاً) .

٥- حاول أن تحرك جسمك بأكمله إلى اتجاهات مختلفة – دون أن تنقل قدميك من الأرض. تحرك من وضع الرقود إلى وضع الوقوف دون أن تستخدم ذراعيك والسند عليها، إرجع إلى وضع الرقود مرة ثانية .

٦- حاول الجرى بسرعة متوسطة فى مساحة محددة دون أن تلمس أو تصطدم بأحد من زملائك (قف عند سماع الإشارة بذلك) . كرر ما سبق ولكن بسرعة كبيرة .

٧- الجرى وراء الزميل ومحاولة تتبع حركاته (مع تغيير الاتجاه – الوقوف فجأة – الجرى عكس الاتجاه) .

٨- حاول الجرى فى مساحة محددة مع عمل (القفز بقدم واحدة – القفز بالقدمين معاً – الحجل – الدحرجة) .

٩- اختار مسارين أحدهما عال والآخر منخفض – حاول التحرك إلى المسار العالى ثم قف عند المسار المنخفض.

١٠- اختار ثلاث مسارات حركية باستخدام اليدين (مستو عال – مستو متوسط – مستو منخفض) . حاول الربط بين تلك المسارات الحركية بتتابع بطىء.

١١- من وضع جلوس على أربع – حاول التحرك من هذا الوضع والنظر متجه للأمام (من أقصى مستو من هذا الوضع – من مستو متوسط – من مستو منخفض جداً) .

١٢- رسم خط على الأرض من نهايته حاول نط الحبل ببطء والتحرك للخلف لنهاية الخط (مع الانخفاض بالجسم لأسفل من حين لآخر). قم بالتحرك للأمام بسرعة، تقهقر للخلف بسرعة، وهكذا.

١٣- باستخدام كلتا اليدين قم بتحريكهما ببطء ثم بسرعة، باستخدام القدمين قم بالتحرك فى المكان ببطء - بسرعة متوسطة -.بسرعة كبيرة كرر مرة ثانية.

١٤- دوران الجذع إلى الجانب ببطء ثم الرجوع إلى الوضع الأول بسرعة.

١٥- تحرك بسرعة فى خط متقاطع، ثم كرر ببطء، وهكذا.

جـ- خصائص الحركة *Qualities of movement* :

وتتضمن هذه الخصائص كل من الزمن *Time*، والقوة *Force*، والانسيابية *Flow*، والفراغ *Space*، وشكل الجسم *Body shape*، والعلاقة بين الجسم وأجسام الآخرين من ناحية، وعلاقة الجسم بالأشياء المحيطة بالفرد من ناحية أخرى.

تدريبات خصائص الحركة

وفيما يلى بعض التدريبات التى تحسن من الخصائص السابقة لدى الطفل:

١- أداء كل من (المشى - الجرى - القفز) بسرعات مختلفة تبعاً لنداء المدرب.

٢- أداء كل من (المشى - الجرى) لمسافة محددة مع قياس عدد الخطوات فى كل منها.

٣- تغيير مرجحة الذراعين (بسرعة بطيئة - بسرعة متوسطة - سريعاً جداً) .

٤- تقليد الأشياء بالقيام بحركات قوية بالذراعين (مروحة الطائرة بندول السرعة) .

٥- تغيير أنواع الجرى حول الملعب (دحدحة - بطىء - سريع) .

٦- تمرير الكرة ببطء للزميل.

٧- تغيير سرعة تمرير الكرة إلى الحائط (بطيئة - متوسطة السرعة - بسرعة كبيرة) .

٨- ضغط اليدين على بعضهما بقوة (حتى الوصول إلى شكل التشنج)، ثم الرجوع إلى الوضع الطبيعى (الاسترخاء التام) .

٩- القيام بأداء مختلفة الحركات المفاجئة ثم القيام بتكرارها ببطء.

١٠- الهبوط من الوقوف إلى وضع التكور الكامل ببطء شديد جداً، ثم الرجوع إلى وضع الوقوف مرة ثانية بسرعة كبيرة جداً.

١١- الجرى للأمام ثم عمل دحرجة والاستمرار فى الجرى (مع إنسياب الحركة) .

١٢- الوثب على ظهر الزميل ثم الهبوط الذراعين جانباً.

١٣- عمل دحرجات (أمامية - خلفية) والوصول إلى وضع الوقوف (يمكن تحديد فترات زمنية يثبت فيها الفرد فى هذا الوضع) ثم الاستمرار.

١٤- تبادل تمرير الكرة من يد إلى الأخرى فى اتجاهات وخطوط مختلفة.

١٥- يترك للطفل حرية القيام بأداء أى شكل من الأشكال (مشية الرجل العجوز - مشية الأسد - مشية الجمل... إلخ) .

١٦- يختار الطفل ثلاثة أشكال مختلفة ويقوم بتنفيذها. يتم التغيير من شكل لآخر بإشارة من المدرب متفق عليها.

١٧- القيام بأداء شكل معين فى الهواء (من القفز إلى الخلف - إلى الجانب - إلى الأمام) مع الثبات فى هذا الشكل لفترة عند الوصول إلى الأرض.

د- العلاقات *Relationship* :

وتنقسم إلى التعامل مع الأشياء والأدوات (باستخدام اليد) اللقف ورمى الكرة، أما النوع الثانى فباستخدام الأدوات والأجهزة (المرتبة - الحصان المقسم) فى الدحرجة أو القفز.

تدريبات العلاقات

١- المرور من أسفل أو أعلى حاجز ألعاب القوى.

٢- الجرى زجزاج بين الكرات الطبية أو الأعلام (ضرب الكرة بالقدم - تنطيط الكرة باليد).

٣- تمرير الكرة بين زميلين (بطيئة - سريعة - منخفضة - عالية).

٤- انبطاح مائل مقلوب محاولة المرور من (أسفل الزميل - من حول الزميل - من فوق الزميل).

٥- من الوضع السابق محاولة عمل نفس الوضع فوق الزميل.

٦- عمل هرم من الأفراد مكون من (٤ - ٣ - ٢ - ١) أفراد على التوالى.

٧- فردين موازيين لبعضهما المسافة بينهما (ياردة) المشى معاً وفى اتجاهات مختلفة مع بعضهما.

٨- فردين الأول يؤدى حركة ما، يكرر الآخر نفس الحركة مضافاً إليها حركة جددة، الأول يكرر الحركتين ويضيف إليها حركة ثالثة، الثانى يكرر ذلك ويضيف حركة رابعة إليها، وهكذا.

٩- يقوم الطفل برمى الكرة لأعلى وعند ارتدادها من الأرض يحاول مسكها (يكرر التدريب مع ترك الكرة ترتد مرتين من الأرض ثم مسكها).

١٠- يكرر التدريب السابق مع مسك الكرة قبل أن تلمس الأرض.

١١- كل طفل معه بالونة ومحاولة إبقائها فى الهواء بضربها باليد أو الرأس باستمرار.

١٢- يقف كل طفل على خطين موازيين مواجه زميله المسافة بينهما (٥م) كل طفل معه كرة يحاول كل طفل دحرجة الكرة إلى زميله دون لمس بعضها البعض (يبدأ التدريب بسرعة بطيئة ثم تزداد السرعة بالتدريج).

١٣- التدريب السابق مع تمرير الكرة بالقدم بدلاً من دحرجتها (ينوع الأداء من الثبات ثم الحركة).

١٤- كل طفل معه كرة ومحاولة تنطيط الكرة (باليدين - بالقدمين).

ثانياً: ميكانيكية الجسم:

يتطلب أداء المهارات الحركية بكفاءة معرفة المبادئ الميكانيكية المرتبطة بهذا الأداء مثل: الثبات *Stability* والذى يعكس كل من التوازن *Balance* والسكون *Equilibrium* والذى يؤثر فى أداء أغلب المهارات

الأساسية للألعاب المختلفة. والقوة *Force* الضرورية واللازمة لتحريك الأشياء المتصلة بكل من أنواع الروافع وحركة الأشياء وإتجاهاتها.

وفيما يلي بعض التدريبات المختلفة المتصلة بميكانيكية الجسم:

١- من وضع الجثو الأفقى (على اليدين والركبتين) يرفع الطفل رجله اليمنى عن الأرض ومدها خلفاً (ثم يؤدى التمرين بالرجل اليسرى).

٢- التدريب السابق ولكن مع رفع أحد الذراعين ومدها أماماً.

٣- التدريب السابق مع رفع الذراع (اليسرى) والرجل (اليمنى) عن الأرض معاً.

٤- التدريب السابق مع رفع الذراع (اليسرى) والرجل (اليسرى) والعكس.

٥- وقوف رفع الرجل اليمنى عن الأرض مع الاتزان على الأخرى (ثم التبديل).

٦- المشى على مقعد سويدى مقلوب (للأمام - للخلف - جانبا).

٧- أداء التدريب السابق مع وضع كراسة على رأس الطفل.

٨- الوثب بين درجات السلم.

٩- يكرر التدريب السابق ولكن من الحجل.

ثالثاً: ميكانيكية الجسم والقوام:

يعتمد القوام السليم لطفل هذه الفترة على قوة عضلاته، مما تعمل على اتزان جسمه ميكانيكياً لمواجهة قوى الجاذبية الأرضية. وتلعب النغمة العضلية (التوتر الذى يتم فى العضلات والعضلات المقابلة والتى تعمل على وضع الاتزان العضلى على كلا الجانبى ولجميع الاتجاهات) دوراً هاماً فى

جعل جسم الطفل مستقيماً متزناً، وأى خلل فى تلك النغمة العضلية يسبب كثير من التشوهات الجسمية. لذا يجب العمل على تقوية المجموعات العضلية الكبيرة فى هذه الفترة السنية حتى لا يتكون ما يسمى بالتشوه القوامى.

وفيما يلى بعض الإرشادات التعليمية المرتبطة بميكانيكية الحركة وأبعادها المختلفة، وبعض تدريبات القوام:

١- بالنسبة للرقبة والرأس (الرأس لأعلى - الذقن لأسفل - النظر للأمام).

٢- الجزء العلوى من الجسم (الصدر مفرود ولأعلى).

٣- المنطقة القطنية (أسفل الظهر) والبطن (المتمثل فى نهاية المقعد وتسطحها - عدم دفع الحوض للأمام مع استقامة الظهر - شد البطن للداخل واستقامتها).

٤- الركبتان (مفرودتان بدون تصلب).

٥- القدمان (القدمان أماماً - ثقل الجسم موزع على القدمين).

٦- الانبطاح - الذراعان جانباً عالياً (رفع الكتفين والذراعان والرأس لأعلى).

٧- جثو أفقى (الايدين والركبتين ملامستين الأرض) عمل تقوس كبير فى الظهر - مع إنقباض عضلات البطن.

٨- رقود على الظهر - الركبتان منثنيتان، القدم والذراعان على الأرض (إنقباض عضلات أسفل البطن مع رفع المقعدة عن الأرض).

٩- جلوس طويل - ثنى الركبتين (إلتقاط قلمين من الأرض بأصابع القدمين وتحريكهما فى إتجاه بعضهما مع عمل عدة تكرات.

١٠- الجلوس على مقعد (مع تبادل رفع الركبتين).

١١- الوقوف على الجزء الخارجي من القدم (الومشى) الذراعان فى وضع إتزان (المشى أمام لعدة أمتار).

١٢- التمرين السابق ولكن الوقوف على الجزء الداخلى (الأنسى).

رابعاً: المهارات الحركية الأساسية Basic sikils :

وتنقسم هذه المهارات الحركية إلى حركات إنتقـالـيـة *locomotor movements* (إنتقال الجسم من مكان لآخر) مثل المشى، والجرى، والحجل... إلخ، وحركات غير إنتقالية *Nonlocomotor mevements* (دون إنتقال الجسم) مثل المرجحة، والدوران، واللف، والثنى... إلخ، ثم أخيراً حركات معالجة *Manipulative movements* (حركات تتطلب استخدام الأطراف) مثل الرمى، والضرب، والاستلام، والمسك... إلخ.

أ- وفيما يلي مجموعة من التدريبات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية الإنتقالية :

١- التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية والنقاط التعليمية المرتبطة بالمشى *Walking* [أصابع القدم تشير للأمام - مراعاة التتابع السليم فى المشى - وضع الكعب على الأرض أولاً - ارتفاع القدمان عن الأرض مع كل خطوة - مرجحة الذراعين بسهولة واسترخاء بالتبادل مع القدم المقابلة].

٢- بعد معرفة الطفل للنقاط التعليمية السابق ذكرها يبدأ المشى فى اتجاهات مختلفة.

٣- المشى (عدم ثنى الركبتين) مع زيادة مرجحة الذراعين بالتدريج.

٤- المشى مع تنويع وضع الذراعين.

٥- المشى فى (خط مستقيم - فى دائرة - فى مثلث ... إلخ).

٦- المشى بين الموانع وتفادى الاصطدام بها.

٧- التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية والنقاط التعليمية الخاصة بالجرى *Running* (دفع القدمين خلفاً - مع زيادة سرعة الجرى تزيد زاوية ميل الجسم للأمام والتى تبدأ من ١٠° - تحريك الذراعين والرجلين فى خط للأمام - الجزء العلوى من الجسم غير متصلب مع أخذ النفس بصورة طبيعية - الرأس لأعلى والنظر للأمام).

٨- تنويع الجرى فى منطقة محددة (الجرى ثم الوقوف - مع تغيير الإتجاهات).

٩- الجرى البطىء ثم زيادة السرعة تدريجياً ثم الرجوع إلى الجرى البطىء بالتدريج - (ثم الجرى مع تنوع وضع الذراعين).

١٠- الجرى للجانب - ثم للأمام - ثم للخلف - ثم للأمام مرة ثانية.

١١- الجرى مع زيادة مرجحة الذراعين.

١٢- الجرى بخطوات متنوعة (طويلة - قصيرة - خفيفة - قوية... إلخ).

١٣- الجرى للأمام - الوثب فى الهواء مع تغيير الاتجاه والجرى (نصف لفة - لفة كاملة).

١٤- الجرى بسرعة وعند سماع الصفارة تغيير الاتجاه.

١٥- الجرى مع رفع الركبتين عالياً إلى أقصى ارتفاع.

١٦- التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية والتعليمية المرتبطة بالقفز *Hopping* (دفع القدمين للأرض بقوة مع ثنى الركبتين - مرجحة

الذراعين أمام عالياً مع الإرتقاء – ميل الجسم قليلاً للأمام – الهبوط على أصابع القدمين مع ثنى الركبتين) .

١٧– القفز فى إتجاهات مختلفة (أماماً – جانباً – خلفاً) .

١٨– تكرار القفز فى مسافة محددة .

١٩– القفز للأمام وللخلف (مع زيادة عدد مرات التكرار) .

٢٠– القفز لأعلى مع تغيير الإتجاه (نصف لفة – لفة كاملة) .

٢١– القفز لأعلى والتصفيق باليدين (أماماً – فوق الرأس) .

٢٢– القفز عالياً مع الهبوط (مع زيادة ثنى الركبتين فى كل مرة للوصول إلى وضع الاقعاء) .

٢٣– المشى أربع خطوات ثم القفز لأعلى مرتين.

٢٤– التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية المرتبطة بالوثب *Jumping* والفرق بين القفز والوثب تتمثل فى أن القفز يتم من الثبات ويقدم واحدة وقد يكون الهبوط على قدم واحدة أو القدمين معاً.

بينما الوثب يتم من الجرى وبالقدمين معاً ثم الهبوط على القدمين معاً. (مرجحة الذراعين للأمام بأقصى سرعة – ثنى الركبتين – الوثب على الأمشاط – الهبوط برفق مع ثنى الركبتين) .

٢٥– تؤدى التدريبات الخاصة بالقفز كتدريبات للوثب.

٢٦– التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية لأداء الوثب من قدم لأخرى أثناء تحرك الجسم للأمام *Leaping* (الهبوط على قدم واحدة غير قدم الارتقاء – الهبوط ببطء وبخفة – استخدام اليدين للمساعدة فى الأداء) .

٢٧- الوثب من قدم لأخرى أثناء التحرك للأمام فى جميع الإتجاهات.

٢٨- الوثب من قدم لأخرى إلى أقصى ارتفاع ممكن.

٢٩- يؤدى الطفل الوثب من قدم لأخرى فى حركة متصلة بطيئة.

٣٠- الوثب من قدم لأخرى والمرور من فوق حاجز - أو خلال منطقة محددة.

٣١- التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية المرتبطة بأداء الخطو والحجل بالتبادل *Skipping* (خطوة - حجلة - ثم خطوة فى شكل وثبة بنفس القدم التى انتهت بها الخطوة). (يركز على إنسياب الحركة وإيقاعها - الذراعان تتحرك بتوافق عكس الجلين - ينتقل وزن الجسم من قدم لأخرى عند الحجل).

٣٢- أداء رفع الركبتين عالياً (إلى أعلى نقطة) مع مرجحة الذراعين.

٣٣- الخطو والحجل ثم الخطو من جانب لآخر.

٣٤- الخطو والحجل ثم الخطو مرتين لجانب واحد، ثم العكس.

٣٥- التركيز على مفرحة الطـفــل للنواحى الفنيــة لأداء الزحلقة الجانبية *Sliding* (نقل القدم لاتجاه التحرك جانباً مع متابعة القدم الأخرى لها بسرعة). ويراعى (التركيز على انسيابية الحركة ورشاقتها - التركيز على التحرك إلى الجانب - تأخذ كلا القدمين الفرصة فى الأداء).

٣٦- ابدأ بالزحلقــة الجانبيــة (زحلقــة جانبيــة قصــيرة) مع زيادتها ثم العكس.

٣٧- يؤدى الطفل الزحلقة الجانبية بخفة وانسيابية.

٣٨- تأدية الزحلقة الجانبية بواسطة زميلين مواجهين.

٣٩- التركيز على معرفة الطفل للنواحى الفنية المرتبطة بالجرى والوثب على قدم واحدة *Galloping* وهى خطوة ووثبة تؤدى من قدم لأخرى (خطوة - وثبة - خطوة) والهبوط على نفس قدم الارتقاء. ويراعى (وضع قدم أمام الأخرى - إبدأ بالقدم الأخرى - ارتفع عن الأرض فى الأداء).

٤٠- يؤدى الطفل الجرى والوثب على قدم واحدة فى إتجاهات مختلفة.

٤١- يودى الطفل الجرى والوثب على قدم واحدة ببطء مع التدرج فى السرعة.

٤٢- تؤدى مجموعة من الأطفال فى شكل دائرة الجرى والوثب على قدم واحدة.

ب- مجموعة من التدريبات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية غير الانتقالية:

- الانثناء *Bending* ويراعى فى أداء الانثناءات المختلفة (أن تؤدى إلى أقصى مدى - أن تشمل جميع أربطة الجسم - تؤدى من خلال التوقيتات المختلفة: بطء - متوسط - سريع - عندما يثنى جزء يشد الجزء الآخر).

١- ثنى الجذع أماماً أسفل.

٢- انثناء الجذع إلى جميع الاتجاهات: (أماماً - خلفاً) - (شمال - يمين).

٣- انثناء جميع أجزاء الجسم (تحت الوسط- فوق الوسط - أجزاء الجسم كله).

٤- من وضع الجلوس (حاول أن تكتشف وتؤدى جميع الانثناءات الممكنة من الثبات.

٥- من الرقود حاول أن تؤدى (٦) انثناءات لست أجزاء مختلفة من الجسم.

٦- حاول أن تثنى جزء من الجسم (الجذع) بسرعة - ثم ببطء.

- التكور *Rocking* ويتم هذا النوع من الحركـة عنـدما ينتقل مركز الثقل ببطء وتدريجياً للتقريب بين جزء من الجسم لآخر (جلوس - يدين تشبيك مسك الركبتين وضمهما للصدر) ويراعى (أن يتم بانسيابية وتوقيت مناسب - أن يبدأ بحركة صغيرة ثم يزداد لأقصى تكور - أن يتم لأقصى مدى ممكن.

٧- أداء التكور فى أى شكل من أشكاله.

٨- يؤدى الطفل عدة أنواع من التكور (تقارب جزءين من الجسم) ببطء - ثم بسرعة ثم بخفة.

٩- الرقود على الظهـر محـاولة ملامسـة اليديـن للمشـطين (برفع الرجلين واليدين).

١٠- اختار ثلاث تكورات أو أكثر أبدأ فى الأداء مع محـاولة الانتقال مـن واحد لآخر.

- المرجحة *Swinging* ويجب (أن تكون بخفة وبشكل إيقاعى - الأجزاء المستخدمة من الجسم فى المرجحة تكون غير متصلبة - أن تكون مدى حركة المرجحة على الجانبين مساوية لبعضها - أن تكون مدى الرجحة إلى أقصى حد ممكن).

١١- يحاول الطفل أن يكتشف مختلفة المرجحات التى يمكن أن تؤديها كل من الذراع والرجل.

١٢- زميلين مواجهين - الرجلين فتحاً - اليدين تشبيك: محاولة عمل عدة مرجحات مختلفة بالذراعين معاً.

- الدوران *Turning or twisting* فــى حالة استخدام الدوران بمعنى *Turning* نعنى دوران الجسم كله، وعندما نستخدم الدوران بمعنى *Twisting* نفس دوران جزء واحد من أجزاء الجسم. ويراعى السيطرة على الجسم واتزانه فى الدوران - أن يتم الدوران جهة اليمين واليسار بالتبادل) .

١٣- تشبث بقدميك على الأرض وحاول اللف بجذعك إلى اليمين - إلى اليسار ببطء ثم بسرعة.

١٤- التدريب السابق مع ثنى الجذع ثم اللف جهة اليسار واليمين.

١٥- التدريب السابق ولكن من الجلوس على الأرض.

١٦- حاول أن تعمل عدة أشكال من الدورنات باستخدام أجزاء الجسم المختلفة.

١٧- الوقوف على قدم واحدة لف جسمك نحو اتجاهات مختلفة.

١٨- التدريب السابق ولكن حدد إتجاه اللف.

- المد *Stretching* عبارة عن الحركة التى تتم فى أجداء الجسم لأقصى مدى ممكن ولها علاقة بمرونة العضلات والأربطة.

١٩- حاول أن تجعل أجزاء تمتد إلى أقصى مدى لها.

٢٠- التدريب السابق ولكن يؤدى (ببطء - بسرعة - برفق أو نعومة).

٢١- الطعن إلى أقصى مدى بالرجل اليمنى ثم تبديل بالرجل اليسرى.

٢٢- الرقود على الأرض محاولة تغطية أكبر مساحة من الأرض بأجزاء جسم الطفل.

جـ- التدريبات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية (التي تتطلب استخدام الأطراف) *Manipulative movements*:

١- مع كل طفل بالونة ومحاولة إيجاد العلاقة (الإحساس) بين اليدين والبالون بدفع البالون باليد - باليدين معاً لأعلى والسيطرة عليها.

٢- تكرار التدريب السابق مع التركيز على (استخدام يد واحدة - ملامسة الأصابع للبالونة والأداء فى مستويات مختلفة: منخفضة - عال - متوسط).

٣- تكرار التدريب السابق مع استخدام (أصبعين فقط بيد واحدة ثم باليدين - بسرعات مختلفة).

٤- تكرار التدريب السابق مع استخدام (الكتف - الكتفين معاً - الكوعين معاً - الساعد ثم الساعدين معاً).

٥- تكرار التدريب السابق مع استخدام أداة لضرب البالون (عصا - كرة... إلخ).

٦- دفع البالون لأعلى مع الاحتفاظ بها فى الهواء (بإتخاذ أوضاع متعددة بالجسم).

٧- التدريب السابق مع اشتراك زميلين فى دفع البالون.

٨- حاول استخدام البالونة فى أداء (الأرسال فى الكرة الطائرة).

٩- عدد ٥ أطفال يكونون دائرة من الجلوس طولاً معهم عدد ٢ بالونة محاولة دفع البالونة فى الهواء دون أن تلمس الأرض.

١٠- من الثبات محاولة الطفل قذف كيس الحب فى الهواء والتقاطه (بيد واحدة - باليدين - إلتقاطه بظهر اليد أو اليدين).

١١- قذف كيس الحب إلى مسافات مختلفة لأعلى ثم التقاطه.

١٢- قذف كيس الحب من جهة لأخرى من اليمين إلى اليسار والعكس والتقاطه.

١٣- التدريب السابق مع قذف كيس الحب من الأمام للخلف والعكس.

١٤- قذف كيس الحب لأعلى ثم عمل نصف لفة والتقاط الكيس.

١٥- قذف كيس الحب لأعلى ثم عمل لفة كاملة والتقاط الكيس.

١٦- ضع كيس الحب فوق الرأس تحرك من مكان لآخر.

١٧- نفس التدريب السابق مع ثنى الركبتين كاملاً.

١٨- دحرجة الكرة باليد أماماً لمسافة ٣ ياردة ثم كرر ثانية (باستخدام اليد اليمنى ثم اليد اليسرى).

١٩- من الوقوف ثنى الجذع أماماً محاولة عمل دائرة من حولك بدحرجة الكرة يساراً ثم العكس.

٢٠- من الوقوف فتحاً محاولة دحرجة الكرة من بين الرجلين واستقبالها من الناحية الأخرى باليد الثانية.

٢١- أقذف الكرة لأعلى ثم مسكها قبل أن تصل الأرض.

٢٢- كرر التدريب السابق مع قذفها لأعلى أكثر ثم ألمس أى جزء من الجسم ثم أمسك الكرة قبل وصولها إلى الأرض.

٢٣- التدريب السابق مع تحديد الجزء الذى يلمس من الجسم بواسطة المدرس.

٢٤- التدريب السابق مع مسك الكرة واليدين عالياً - ثم فى مستوى الصدر - ثم فى مستوى الرجلين.

٢٥- نط الحبل فردياً (بسرعات مختلفة).

٢٦- التدريب السابق مع استخدام قدم واحدة.

٢٧- أداء التدريب السابق من المشــى (ثم الجرى فى خط مستقيم - فى خط متعرج).

٢٨- من وضع الجلوس على أربع محاولة الوثب من فوق الحبل الموضوع على الأرض من جانب لآخر والعكس (من الأمام - من الجانب).

٢٩- زميلان ممســكان بالحبــل القفــز من فوق الحبل من الثبات - من المشى - من الجرى (على ارتفاعات مختلفة).

٣٠- المرور من تحت الحبل (بالزحف - من المشى على أربع - من المشى من وضع الأقعاء).

حركات البراعة والدحرجات وجمباز الأجهزة :

وتشمل هذه الأنشطة حوالى ٤٠٪ من مجموع الأنشطة الكلية المعطاة لطفل هذه الفترة السنية. وتشكل كل من الأنشطة المرتبطة بحركات البراعة

والدحرجات *Stunts and tumbling*، وجمباز الأجهزة *Apparatus activities* الركيزة الحركية الأساسية لطفل هذه الفترة.

أ- تدريبات خاصة بحركات البراعة والدحرجات:

١- الرقود على البطن - التحرك للأمام باستخدام الذراعين والرجلين (الزحف).

٢- من وضع الجلوس على أربع - تبادل الخطو أماماً باستخدام الذراعين والرجلين.

٣- من وضع الجلوس على أربع - الخطو للأمام (القدم اليسرى مع اليد اليسرى، ثم القدم اليمنى مع اليد اليمنى... وهكذا).

٤- من وضع الوقوف - ثنى الجذع أماماً أسفل من ثنى الركبتين - المشى أماماً مع محاولة لمس الأرض بأصابع اليد.

٥- انبطاح معكوس (الرقبة والصدر وباقى الجسم حتى الركبة على استقامة واحدة) - المشى أماماً.

٦- من الوضع السابق المشى خلفاً - ثم جانباً.

٧- من الوضع السابق المشى أماماً (تبادل وضع اليدين ثم نقل الرجلين).

٨- من الوضع السابق مع محاولة الاتزان (الذراع مع الرجل المقابلة).

٩- من وضع الوقوف المشى للأمام مع لف أحد القدمين حول الأخرى.

١٠- من وضع جلوس طولاً - ثنى الركبتين واليدين خلفاً ملامسة للأرض - رفع القدمين عن الأرض، مع الدفع باليدين. ثم عمل دوران (يمين - يسارا).

١١- الانبطاح المائل والذراعان مفرودتان باتساع الصدر - القدمان مضمومتان والجسم مستقيم - المشى للأمام بتبادل الذراعين (الرجلين فى وضع سلبى).

١٢- من وضع الانبطاح المائل - الموفقين ملامسين الأرض - التقدم للأمام بتبادل الخطو بالمرفقين.

١٣- من الوضع السابق مع الالتفاف يميناً وشمالاً.

١٤- من وضع الأقعاء - الأصابع ملامسة للأرض (الوثب عالياً أماماً لعمل وثبات قصيرة فى الهواء ثم الهبوط.. هكذا.

١٥- وقوف مواجهة الزميل - أحدهما فى وضع الجلوس على أربع (يضع الطفل الواقف كلتا يديه على رأس زميله ويضغط لأسفل، بينما يحاول الطفل الآخر - الذى فى وضع الجلوس على أربع - أن يمد الركبتين لأعلى لمقاومته).

١٦- زميلان فى وضع مواجهة - مقدم قدميهما متلامستان، مع تشبيك الأصابع ومد الذراعين (يحاول أحدهما الميل خلفاً بينما الآخر يعمل على جذبه ناحيته) تبادل الحركة.

١٧- طفلان فى وضع الرقود متقابلى الرزس يمسك كل منهما الآخر من رسغه (يقوم كل منهما برفع رجليه معاً لملامسة أقدام بعضهما).

١٨- زميلان فى وضع الوقوف مواجه - يحمل كل منهما الرجل اليسرى لزميله (الحجل فى المكان) يمكن التحرك للخلف أو للأمام أو للجانب بالحجل من هذا الوضع.

١٩- يقوم الطفل بأداء وضع الإنبطاح المائل على الأرض - مع مسك

الزميل من نهاية ساقيه (يتحرك الطفل من هذا الوضع للأمام على يديه).

٢٠- من نفس الوضع السابق (مع رفع ساقى الزميل لأقصى ارتفاع لأعلى ثم الرجوع).

٢١- كما فى التمرين رقم (٢٤٢) مع وجود طفل ثالث يركب فوق ظهر (الطفل المنبطح) ويديه على الأرض مع المشى أماماً ببطء.

٢٢- زميل فى وضع الانبطاح المائل المقلوب، والآخر يقف فوق ركبتيه ويحاول عمل عدة أوضاع مختلفة.

ب- تدريبات خاصة بجمباز الأجهزة :

١- الرقود على الظهر على المقعد السويدى - اليدين بجانب الجسم (رفع الرجلين ببطء).

٢- من الوضع السابق (رفع الجزء العلوى من الجسم للمس الركبتين بالجبهة).

٣- الانبطاح على المقعد السويدى - اليدين عالياً فوق الرأس (رفع الرجلين لأعلى ببطء).

٤- من الوضع السابق (رفع الرأس والصدر لأعلى).

٥- وقوف الذراعين جانباً (المشى على المقعد السويدى).

٦- وقوف من الوضع السابق (المشى مع ثنى الركبتين).

٧- وقوف من الوضع السابق (المشى على قدم واحدة).

٨- صندوق مقسم ارتفاع ٦٠سم (المشى على الصندوق وعند نهايته القفز

بالرجلين فى الهواء - اليدين للجانب للتوازن ثم الهبوط على الأرض برفق مع ثنى الركبتين).

٩- التمرين السابق مع تعدية حبل ارتفاعه ٧٠ سم عن الأرض.

١٠- التمرين السابق مع الهبوط داخل طوق.

١١- زميلين مواجهين ممسكين بطرفى حبل على ارتفاع يبدأ من (١٥ سم عن الأرض).

ويتم أداء ما يلى:

- القفز من فوق الحبل بكلتا القدمين (من الثبات - من الجرى).
- نفس التمرين السابق برجل واحدة.
- نفس التمرينين السابقين ولكن من الجانب.
- نفس التمرينين السابقين مع عمل نصف لفة.
- محاولة المرور من تحت الحبل.
- القفز من فوق الحبل بالظهر دون النظر إلى الحبل (بالقدمين معاً - بقدم واحدة).

١٢- باستخدام المرتبة يقوم الطفل بأداء التدريبات التالية:

- مد أجزاء الجسم المختلفة كل إلى أقصى مدى ممكن.
- أداء عدة أوضاع من الاتزان.
- عمل كوبرى أو وضع الانبطاح المقلوب.
- أداء بعض الدحرجات فوق المرتبة.

١٣- قم بأداء بعض القفزات من فوق المرتبة:

- القفز من فوق المرتبة بالظهر (باستخدام القدمين - ثم قدم واحدة).
- القفز من فوق المرتبة من الأمام (باستخدام القدمين - ثم قدم واحدة).
- القفز من فوق المرتبة من الجانب (باستخدام القدمين - ثم قدم واحدة).

١٤- باستخدام قرص التوازن (على شكل نصف دائرة قطرها ٢٠ سم) وأداء ما يلى :

- الوقوف على القرص - اليدين فتحا (لمدة ٥ ثوان) مع الثبات.
- من الوضع السابق مع ثنى الركبتين.
- الوقوف على رجل واحدة - اليدين فتحا (لمدة ٥ ثوان).
- من الوضع السابق مع رفع الرجل الأخرى للجانب.
- ومن الوضع السابق مع ثنى الرجل كاملاً.
- من وضع الوقوف على القرص (محاولة مسك الكرة مع الاتزان).
- من الوضع السابق مع دفع الكرة لأعلى ثم مسكها (مع المحافظة على إتزان الجسم).

١٥- باستخدام اطارات السيارة (مقاسات مختلفة) وأداء ما يلى:

- القفز داخل الاطار ثم خارجه (بالقدمين معاً - بقدم واحدة).
- التدريب السابق (من الأمام - من الخلف - من الجانب).
- الوقوف داخل الاطار ثم القفز خارجه إلى أبعد مسافة ممكنة.

- من وضع الانبطاح – اليدين داخل الاطـار والرجلـين خارجه (عمل دائرة بالرجلين).
- التدريب السابق مع عمل دائرة عكس إتجاه الأولى.
- من وضع الانبطاح – ولكن الرجلـين داخل الاطـار واليدين خارجه (وأداء التدريبين السابقين).
- من الجرى ثم القفز داخل الاطـار – مـع الهبـوط برفـق للوصـول إلى الأقعاء.
- الوقوف على قدم واحدة داخل الاطار لمدة ٥ ثوان فى وضع الاتزان – العينان معلقتان ثم محاولة القفز خارج الاطار من هذا الوضع.
- دحرج الاطـار أمامك (بسرعات مختلفة) وحاول أن تجرى لإيقافه.
- زميلين مواجهين محـاولة دفع الاطار نحو الزميل الذى يحاول القفز من فوقه.
- زميلين مواجهين كل منهمـا معه اطـار محاولة وقف اطـار الزميل المندفع نحوه بالاطار الآخر.

الألعاب التمهيدية:

تساعد كل من الألعاب التمهيدية البسيطة والتتابعات فى تنمية المهارات الأساسية لدى الطفل، وتسهم فى رفع مستوى قدراته الحركية، وتكسبه أساسيات العمل القائم على التعاون والمنافسة الشريفة مع أقرانه، وفى نفس الوقت تعتبر مدخلاً طبيعياً للاشتراك فى الأنشطة الجماعية المحببة إلى نفسه فيما بعد.

أ- الألعاب التمهيدية البسيطة :

١- دائرة نصف قطرها ٨ ياردة مكونة من ستة قاطرات كل قاطرة تتكون من أثنين أو ثلاث أفراد أمام كل قاطرة علم ذو لون مختلف عن الآخر. عندما ينادى المدرس على لون معين يبدأ أفراد القاطرة بالجرى حول الدائرة كل عكس الاتجاه لتحديد الفرد الأول الذى يصل إلى مكانه فى القاطرة، وهكذا يكرر التدريب بالنسبة للقاطرات الأخرى.

٢- يقف الأفراد فى صفين مقابلين ويحاول كل فرد أن يكتف زميله من الحجل ليفقده توازنه.

٣- عشرة أفراد يكونون دائرة معهم كرتين، يقف داخل الدائرة مجموعة من الأفراد محاولة ضرب أفراد المجموعة داخل الدائرة بالكرة. والذى يلمس يخرج خارج الدائرة حتى يبقى فرد واحد الفائز. يبدل بين الأفراد (أفراد الدائرة إلى داخل الدائرة والعكس).

٤- صف مكون من (٨ - ١٠) فرداً يقف أمامه (المدرب - أو زميل) ممسكاً بالكرة. يمرر المدرب الكرة إلى كل فرد فى الصف ليمسكها ثم يرجعها مرة ثانية اليد. تصحح الأخطاء ويحتسب لكل فرد عدد مرات مسكه للكرة.

٥- يكرر التدريب السابق مع استخدام التمرير والاستلام (فى كرة السلة - كرة اليد).

٦- يكرر التدريب رقم (٢٦٥) مع استخدام (التمرير واستلام الكرة بالقدم - الارسال فى الكرة الطائرة).

٧- دائرة كبيرة مكونة من (١٠ - ٢٠) فرداً ينادى المدرب على أحد أفراد الدائرة (القط) ثم ينادى على أربعة أفراد آخرين كفئران) ثم عند اعطاء

الإشارة يبدأ (القط) فى مطاردة الفئران ومسكهم واحداً وراء الآخر. محاولة اعطاء كل فرد من الدائرة فرصة (مرة كقط ومرة كفأر).

٨- قاطرتان كل فرد ممسكاً وسط زميله أمام كل قاطرة مقعد سويدى ويتم أداء الآتى:

- الحجل علـــى قـــدم واحـــدة والجـــرى حـــول المقعـــد الســـويدى والرجوع.
- من وضع الجلوس (ثنى الركبتين) المشى بخطوة واسعة من حول المقعد والرجوع.
- القدمين فتحاً مع القفز بالرجلين معاً حول المقعد السويدى.

٩- قاطرة (مكونة من ٥ - ١٠) أفراد مقعدان سويديان مرفوعان على صندوق مقسم مع أداء الآتى:

- يبدأ أول فرد فى القاطرة الجرى ثم الصعود من فوق المقعد الأول ثم الزحلقة على المقعد الثانى أو الرجوع خلف القاطرة.
- يكرر التدريب السابق مع مسك الفرد لكرة طبية بكلتا يديه.
- يكرر التدريب السابق مع مسك الفرد لكرتين طبيتين.
- يراعى أداء التدريبات السابقة بحيث يستخدم الصندوق المقسم (على ارتفاعات مختلفة يبدأ بقطعة واحدة وتنتهى بقطع الصندوق جميعها).

١٠- قاطرتان أمام كل قاطرة (مهر) على مسافة ١٥ متر يبدأ الفرد الأول بالجرى والقفز من فوق المهر والرجوع لتسليم العلم للثانى ويقف خلف القاطرة ويقوم الثانى بالجرى والقفز من فوق المهر، وهكذا.

١١- يمكن أداء التدريب السابق مع تغيير نوع القفز (برجل واحدة - ثم بالرجلين معاً).

١٢- يكرر التدريب السابق ولكن بحمل كرتين طبيتين بدلاً من العلم.

١٣- يكرر التدريب السابق ولكن بحمل كرة ثم دفع الأخرى بقدمه على الأرض لتلف حول المهر والرجوع.

١٤- يكرر التدريب السابق ولكن بتبادل دفع الكرتين لأعلى ثم مسكهما.

١٥- يكرر التدريب السابق ولكن بمسك كرة قدم بالفخذين مع الوثب بالرجلين.

١٦- قاطرة مكونة من (٥ - ١٠ أفراد) أمامهما صندوق وثب توضع أجزاؤه على مسافات متساوية (٢م) الجرى والوثب من فوق قطع الصندوق.

١٧- نفس التدريب السابق بالإضافة أن يكون الفرد ممسكاً بكرة سلة يحاول رميها لتسقط أمام آخر جزء ومحاولة مسكها قبل أن تلمس الأرض مرة ثانية.

١٨- قاطرة مكونة من (١٠ أفراد) أمام الفرد رقم (١) كرة طبية، وعند البدء يمرر الكرة بين رجليه لزميله رقم (٢) الذى يمررها بدوره لرقم (٣) وهكذا حتى تصل الكرة إلى رقم (١٠) الذى يأخذها بدوره للوقوف أمام القاطرة لأداء التدريب مرة أخرى.

١٩- نفس التدريب السابق ولكن بعد أن يمرر الفرد رقم (١) الكرة بين رجليه للفرد رقم (٢) يقوم باستلام الكرة وتمريرها لرقم (٣) من فوق رأسه، وهكذا (فرد يمررها من بين رجليه والآخر من فوق رأسه وهكذا).

٢٠- دائرة مكونة من (١٠) أفراد متشابكى الأيدى بداخل الدائرة فرد يحاول

الخروج من الدائرة إما من تحت الأيدى أو بالقفز من فوقها ويحاول أفراد الدائرة منعه من الخروج إذا نجح الفرد من الخروج من الدائرة يبدل مع فرد آخر، وهكذا.

٢١- ملعب كرة يد به مجموعتان كل مجموعة مكونة من (٦) أفراد. تبادل الكرة بين أفراد كل مجموعة بالحجل على قدم واحدة للوصول إلى نهاية نصف ملعب المجموعة الآخرة لتسجيل هدف. (تلعب الكرة بالرجل الموضوعة على الأرض - يمكن للفرد أن يغير رجل الحجل بشرط أن يكون هناك دائماً رجل مرفوعة عن الأرض - يحتسب الهدف إذا مرت الكرة من خط نهاية كل مجموعة.

٢٢- ملعب كرة سلة به مجموعتان كل مجموعة مكونة من (٨ أفراد) محاولة كل مجموعة الاحتفاظ بالكرة بتمريرها فيما بينهم ومحاولة المجموعة الأخرى قطع الكرة أو الاستحواذ عليها. (يحتسب نقطة للمجموعة نقطة إذا نجحت فى تمرير الكرة خمس تمريرات متتالية فيما بينها - إذا استحوذ أفراد المجموعة الأخرى على الكرة قبل أداء التمريرات الخمس المتتالية تلغى عدد التمريرات ويبدز اللعب من جديد، وهكذا.

الاختبارات التقويمية

أولاً: الاختبارات التقويمية للمرحلة السنية من (٦ - ١٠) سنوات:

مقدمة:

ان محتوى الأنشطة الحركية التى يتضمنها برنـامج الفـترة السنية من (٦ - ١٠) سنوات والتى تهدف بالدرجة الأولى الاهتمام ببنية الطفل مع تكوين أساس حركى وصحى سليمين له، مع تطوير مستوى اللياقة البدنية لديه. تجعلنا نهتم بوضع نظام تقويمى متكامل لقياس وتقدير الجوانب المختلفة لهذا الاعداد لمعرفة مدى التقدم وفى نفس الوقت إدراك مدى القصور إن وجد ومعالجته.

ويهدف نظام التقويم المقترح لهذه الفترة السنية تقويم ثلاث جوانب رئيسية هى: الطفل، والمدرب، ثم البرنامج.

أولاً: تقويم الطفل:

وتستخدم وسائل كثيرة لتقويم أداء الطفل فى هذه المرحلة منها الطرق الذاتية *Subjective techniques* مثل قوائم التقدير *Checkists*، صحيفة تشخيص ووصف حالة الطفل *Anecdotal record shet*، ثم أخيراً تقويم الطفل لنفسه *Student self - Evaluation*. وبجانب الطرق الذاتية السابق ذكرها تستخدم الوسائل الموضوعية *Objective tools* كالاختبارات المقننة *Standardized tests* المرتبطة بقياس اللياقة البدنية، أو قياس المستوى المهارى، أو الاختبارات المعرفية المختلفة.

بطارية اختبارات اللياقة البدنية :

لقياس جوانب اللياقة البدنية للطفل مع تحديد نقط الضعف والقوة فى كل جانب يتم قياس تلك الجوانب لتقدير وتحديد الحالة العامة للطفل. وفى ضوء ذلك يمكن وضع برنامج اللياقة البدنية المناسب للارتفاع بمستوى لياقته البدنية.

وتتكون بطارية الاختبارات من (١٠) اختبارات وقد قدر وزن كل اختبار فى ضوء أهميته بالنسبة للاختبارات الأخرى وبالتالى أصبح الحد الأقصى *Max. Score* لتسجيل كل اختبار يختلف عن الاختبار الآخر. فمثلاً الحد الأقصى لاختبار الخطو لأعلى فوق الكرسى *Chair step-up* (الاختبار السابع) قد قدر له (٣٠) درجة بينما اختبار التوازن *Drivers hold* (الاختبار الثامن) قد قدر له (١٦) درجة، وذلك لأهمية اختبارات الكفاءة القلبية بالنسبة للياقة البدنية للفرد بصورة عامة عن اختبار التوازن وهكذا، وفيما يلى مجموعة:

اختبارات اللياقة البدنية :

الاختبار الأول: رفع الركبة بسرعة *Fast knee lift*

لقياس سرعة حركة العضلة:

- **يقف الزميل أمام المختبر ممسكاً بكتاب أو مجلة فى مستوى مفصل فخذ المختبر.**
- **تبادل رفع الركبتين بسرعة لملامسة الكتاب (بحيث يكون هناك قدم واحدة ملامسة للأرض).**
- **تقدر عدد مرات لمس الكتاب فى (١٠ث).**

الاختبار الثاني: قبض عضلات البطن *Abdominal hold*

لقياس قوة عضلات البطن :

- الرقود على الظهر مع ثنى الركبتين باطن القدمين على الأرض واليدان ممتدتان على الفخذين.
- رفع الجزء العلوى من الجسم عن الأرض وبحيث يلمس الكفين الركبتين – مع استقامة الظهر.
- احتفظ بهذا الوضع لأكبر مدة ممكنة – سجل الزمن بالثوانى.

الاختبار الثالث: مرونة عضلات خلف الفخذ *Back thigh stretch*

لقياس مرونة عضلات خلف الفخذ :

- وضع القرفصاء الرأس لأسفل بين الركبتين – قبضتى اليدان أمام المشطين على الأرض.
- حاول ببطء فرد الركبتين للوصول لوضع الوقوف ثنى الجذع أمام أسفل.
- احتفظ بقبضتى اليدان أماماً المشطين على الأرض – الرأس لأسفل ناظراً إلى ما بين الرجلين.
- قس المسافة بين قبضتى اليدان الموضوعتان على الأرض ومقدمى المشطين.

الاختبار الرابع: اختبار اسقاط المسطرة *Ruler drop*

لقياس زمن رد الفعل:

- يقف الزميل أمام المختبر ممسكاً بمسطرة من طرفيها بأطراف أصابعه فى وضع أفقى فى مستوى ارتفاع وسط المختبر.

- يضع المختبر يده اليمنى مفتوحة فوق المسطرة دون لمسها – الوضع أماماً الركبتين منثنيتين قليلاً.
- يسقط الزميل المسطرة من يده دون سابق إنذار.
- يقوم المختبر بالتقاط المسطرة قبل سقوطها على الأرض كما يلى:
- مرتين باليد اليسرى – مرتين بكلتا اليدين.

الاختبار الخامس: القفز *The jump*

لقياس عنصر الرشاقة :

- توضع مجموعة كتب فوق بعضها البعض أو صندوق مناسب فوق الأرض.
- يقف المختبر بجوار الكتب القدمان متلاصقتان. ويقوم بالقفز من فوق الكتب بالقدمين معاً جانباص ثم للخلف، وأخيراً للأمام من فوق الكتب.
- يسجل عدد مرات أداء (القفز جانباً للخلف وللأمام) فى مدة (١٠ ث).

الاختبار السادس: دفع الجسم لأعلى والثبات *Rush - up hold*

لقياس قوة عضلات الذراعين والجزء العلوى من الجسم:

- من وضع الانبطاح المائل الذراعان منثنيتان تحت الكتف مباشرة – الرجلان مضمومتان ومفرودتان.
- يقوم المختبر بدفع الأرض باليدين بحيث تكونان مفرودتان مع الاحتفاظ بالجسم على استقامة مع عدم كتم النفس.
- حاول الثبات فى هذا الوضع لأكبر مدة ممكنة وسجل الزمن بالثوانى.

الاختبار السابع: ارتقاء الكرسي *Chair step - up*

لقياس كفاءة القلب والجهاز الدورى:

- استرخى كاملاً ثم يقاس معدل النبض فى الراحة.
- كرسى أو صندوق خشبى ارتفاعه ٤٠سم. يقوم المختبر بالخطو لأعلى فوق الصندوق ثم الهبوط.
- ابدأ بالخطو لأعلى بالرجل اليسرى أولاً ثم أتبعها اليمنى. ثم اهبط باليسرى أيضاً ويتبعها اليمنى وهكذا لمدة (٢ق) ويتم خلال ذلك أداء (٤٠ خطوة) تقريباً بمعدل خطوة كل (٣ث). يمكن تغيير الرجل اليسرى باليمنى بعد (٢٠ خطوة).
- يتم الاسترخاء كاملاً بعد أداء الخطو لمدة (١ دقيقة٩ ثم يقاس معدل النبض.
- احسب الفرق بين معدلى النبض قبل المجهود وبعد المجهود.

الاختبار الثامن: اختبار الغطس *Driver's hold*

لقياس كل من التوازن والقدرة الحركية العامة:

- وقوف القدمان بجوار بعضهما دون حذاء – اليدان بجوار الجسم والعينان مغلقتان.
- رفع الذراعان أماماً مع رفع العقبين عن الأرض والوقوف على المشطين.
- احتفظ بهذا الوضع لأكبر مدة ممكنة (لا يتعدى دقيقة واحدة) – دون فقد التوازن أو فتح العينان.

الاختبار التاسع: الانبطاح رفع الذراعان والرجلان عالياً ***Rocker lift hold***

لقياس قوة عضلات الظهر:

- من وضع الانبطاح الذراعان أماماً والرجلين على الأرض.
- رفع الذراعان والرجلان إلى أعلى لأبعد مدى مع الثبات فى هذا الوضع (لا يتعدى دقيقة).
- يتم حساب عدد الثوانى – ينتهى الاختبار بمجرد لمس الرجلين أو الذراعين للأرض.

الاختبار العاشر: الجلوس والتزحلق ***Ski sit***

لقياس قوة عضلات الرجلين:

- وقوف الذراعان بجوار الجسم مستندا بظهرك على حائط.
- التزحلق لأسفل على الحائط مع تحريك القدمين للخارج للوصول إلى وضع الجلوس مع ثنى الركبتين بحيث يكونا فوق الكعبين مباشرة الفخذين موازين للأرض.
- سجل أكبر مدة يمكنك الاحتفاظ فيها بهذا الوضع.

جدول رقم (٢)

يبين درجات تقرير كل اختبار من الاختبارات العشر

رقم الاختبار / الدرجات	٣٠	٢٥	٢٠	١٨	١٦	١٤	١٢	١٠	٨	٦	٤	٢	صفر	ملحوظة
١	-	-	-	-	-	-	+٤٠	٣٥ – ٣٩	٣٠ – ٣٤	٢٥ – ٢٩	٢٠ – ٢٤	٠ – ١٩		بالعدد
٢	-	-	+٦١	٥٤ – ٦٠	٤٧ – ٥٣	٤٠ – ٤٦	٣٢ – ٣٩	٢٥ – ٣١	١٧ – ١٤	١٠ – ١٦	٥ – ٩	٠ – ٤		بالثانية
٣	-	-	-	-	٠	٠ – ٤	٤ – ٨	٨ – ١٢	١٢ – ١٦	١٦ – ٢٠	٢٠ – ٢٤	+٢٥		بالسم
٤	-	-	-	-	-	-	٦	٥	٤	٣	٢	١		بالعدد
٥	-	-	-	-	+٢٢	١٩ – ٢١	١٦ – ١٨	١٣ – ١٥	١٠ – ١٢	٧ – ٩	٤ – ٦	١ – ٣		بالعدد
٦	-	-	+٦١	٥٤ – ٦٠	٤٧ – ٥٣	٤٠ – ٤٦	٣٢ – ٣٩	٢٥ – ٣١	١٧ – ٢٤	١٠ – ١٦	٥ – ٩	٠ – ٤		بالثوانى
٧	٠	١ – ٥	٦ – ١٠	١١ – ١٥	١٦ – ٢٠	٢١ – ٢٥	٢٦ – ٣٠	٣١ – ٣٥	٣٦ – ٤٠	٤١ – ٤٥	٤٦ – ٥٠	+٥١		عدد نبضة
٨	-	-	-	-	+١٦	٥١ – ٦٠	٤١ – ٥٠	٣١ – ٤٠	٣١ – ٣٠	١١ – ٢٠	٦ – ١٠	٠ – ٥		بالثانية
٩	-	-	+٦١	٥٤ – ٦٠	٤٧ – ٥٣	٤٠ – ٤٦	٣٢ – ٣٩	٢٥ – ٣١	١٧ – ٢٤	١٠ – ١٦	٥ – ٩	٠ – ٤		بالثانية
١٠	-	-	+٩٠	٨٠ – ٨٩	٧٠ – ٧٩	٦٠ – ٦٩	٥٠ – ٥٩	٤٠ – ٤٩	٣٠ – ٣٠	٢٠ – ٢٩	١٠ – ١٨	٠ – ٩		بالثانية

ثانياً: تقويم المدرب:

ويتم تقويم المدرب لغرضين أساسيين أولهما للتأكد من عطاؤه وتقدير ما لديه من طرق وأساليب فنية وإدارية وشخصية تتعلق بعمله فى الميدان التطبيقى، وثانيهما مساعدته للارتقاء بتلك الطرق والأساليب لاثراء العملية التدريبية والتعليمية للأطفال.

وهناك طرق وأساليب كثيرة لقياس الجوانب السلوكية المختلفة الشخصية -الفنية.. إلخ) للمدرب. ومن أحسن الأساليب الموضوعية لتقدير المدرب (استمارة ملاحظة موضوعية للمدرب خلال عمله تتضمن كل من: الصفات الشخصية، طريقة تدريبه وكيفية إدارته للتدريب... إلخ. والجدول رقم (٣) يوضح استمارة ملاحظة ميدانية لتقدير عمل المدرب خلال التدريب، والدرجات المعطاة لكل جانب.

ثالثاً: تقويم البرنامج التدريبي:

هناك طرق كثيرة لقياس مدى فاعلية البرنامج التدريبى لتحقيق أهدافه الموضوعة. ومن الطرق المقترحة تقسيم البرنامج التدريبى إلى أربع محاور رئيسية الأول يتعلق بتنظيم وفلسفة البرنامج، والثانى يرتبط بالإجراءات والتعليمات المستخدمة، والثالث يختص بمحتوى البرنامج نفسه، وأخيراً الشق المرتبط بالأدوات والأجهزة والتسهيلات المتاحة، وبحيث يحتوى كل محور من تلك المحاور على مجموعة من العبارات أمام كل عبارة مقياس تقدير مكون من أربع درجات (٢ - ٢ - ١ صفر) وبحيث تعطى الدرجة (٣) فى حالة إذا كان تحقق ما جاء فى العبارة كاملاً، وتعطى الدرجة (٢) فى حالة إذا ما تحقق ما جاء بالعبارة لحد ما، وتعطى الدرجة (١) فى حالة تحقيق ما جاء بالعبارة كحد أدنى، ويعطى درجة (صفر) فى حالة إذا لم يتحقق شيئاً فيما جاء بالعبارة.

جدول رقم (٢)

يبين محتوي استمارة الملاحظة الميدانية لتقدير المدرب خلال عمله

التاريخ: / / ٢٠٠ اسم المدرب: .... المجموعة: ....

جوانب الاستمارة	عال ٣	متوسط ٢	يحتاج لصقل ١
الصفات الشخصية *Personal qualities*			
• مظهر مناسب (من حيث الشكل – ملابسه)			
• ثقته بنفسه.			
• الجهد المبذول.			
• الصوت (وضوحه – قوته – تأثيره).			
مهاراته التدريبية للوحدة التدريبية *Training skills*			
• مدى استغلاله لأدوات وأجهزة التدريب.			
• مدى تأثيره فى لاعبيه.			
• مدى توفيره للأمن والسلامة للاعبين.			
• مدى استغلاله الكامل للوقت المتاح للوحدة التدريبية.			
• مدى استغلاله للمساحات المتاحة.			
التفاهم المتبادل مع لاعبيه *Communication*			
• وضوح تعليماته وإرشاداته.			
• يجذب انتباه لاعبيه.			
• يبدى تفهما حيال الزفكار المطروحة من لاعبيه.			
• مدى تفاعله مع لاعبيه.			
• مدى تشجيعه وتعزيزه المستمر للاعبيه.			
الوحدة التدريبية *Training session*			
• تحضير الوحدة التدريبية اليومية فى ضوء الخطة التدريبية العامة.			
• استخدام للطرق والوسائل المختلفة المناسبة لمحتوى الوحدة.			
• مدى تطويعه لمحتوى التدريب ليناسب قدرات وإمكانات لاعبيه.			
• مدى التقدم الذى يحرزه لاعبيه.			
• مراعاته لمتطلبات جميع لاعبيه.			
• مدى تحقيقه للأهداف الموضوعة.			
• يتيح للاعبين استكشاف وابتكار المواقف المناسبة المختلفة.			
• مدى استخدامه لوسائل وطرق التقويم المختلفة.			



التعرف على صلاحية الناشئين والناشئات لممارسة النشاط الرياضي

- أسس وشروط التقدم بمستوى الصلاحيات الرياضية للناشئين عند ممارسة النشاط الرياضي.
- معنى الاستعداد الرياضي.
- نقاط خاصة بالاستعداد الرياضي.
- التعرف على الاستعداد عند بداية سن الناشئين.
- التعرف على الاستعداد مع استمرار تدريب الناشئين.
- دلالات التعرف على الاستعداد الرياضي.
  - دلالة المستوى الرياضي.
  - دلالة ارتفاع المستوى.
  - دلالة ثبات المستوى والقدرة على التقدم.
- فوائد إجراء تجارب ودراسات الاستعداد الرياضي.

الفصل الثامن

التعرف علي صلاحية الناشئين والناشئات لممارسة النشاط الرياضي

مقدمة:

انه لأمر معروف أن من الفوائد الكبرى لممارسة النشاط الرياضى عموماً الإرتقاء بنمو المستوى الوظيفى والبدنى خاصة عندما يتدرب كل الناشئ الرياضى على أفضل نشاط رياضى يتلائم واستعداداته الجسمانية والوظيفية، وتكون أيضاً الفائدة كبيرة إذا تمكن المدربون من اكتساب مثل هؤلاء الناشئين خاصة للتدريب حيث يظهرون مقدرة أكبر على تنمية مستواهم.

أسس وشروط التقدم بمستوى الصلاحية الرياضية للناشئين عند ممارسة النشـاط الرياضـي

عادة ما يتم التعرف على مدى صلاحية الناشئين للتدريب الرياضى أثناء النشاط الرياضى الممارس، إذ أن النشاط البدنى (الذى يعنى التعلم والعمل) هو الأساس الأول لعملية تطور الكائن البشرى عموماً. وبناء على ذلك لا يمكننا معرفة مدى صلاحية الناشئ للتدريب على أحد الأنشطة إلا بعد أن يبدأ التدريب على هذا النشاط، وبعد بداية التدريب فقط وبفترة ليست بالطويلة يمكننا معرفة ما إذا كان لديه ناشئين استعداداً للتدريب على ذلك النشاط أم لا.

وعلى هذا فعلى المدرب الذى يرغب فى الحصول على ناشئين لديهم الاستعداد لممارسة نوع النشاط الذى يرغبونه والذى يقوم بتدريبه وذلك من خلال أن يقوم بتنظيم تدريب لأكبر عدد ممكن من الأطفال، وفى أثناء

التدريب الذى يستمر عادة لعدة سنوات يتم التعرف على الأفراد من الناشئين غير القادرين على تنفيذ المتطلبات الملقاة على عاتقهم وذلك على ضوء المستوى الذى تم تحقيقه.

ويرغب بعض المبتدئين والناشئين من الرياضيين فى أداء مستويات أعلى متقدمة ولكن المستوى الأدائى الذى وصلوا إليه يحدهم ولا يمكنهم من تخطى ذلك حيث يكون مستواهم الذى وصلوا إليه مازال أقل من المستوى الذى يرغبون فى تحقيقه وتكون هذه أول المشاكل التي يتعين على المدرب حلها حتى يمكن التدرج بذلك الناشئ والوصول به إلى مستوى أعلى ويكون ذلك من خلال اتباع الثلاث خطوات التالية:

١- تنمية قدرة المبتدئين أو الناشئين الرياضيين وإظهارها.

٢- تربية الاهتمام بالنشاط الرياضى لدى المبتدئين أو الناشئين.

٣- تنمية قوة الإرادة والسمات الشخصية والتى تظهر فى سلوكهم أثناء عمليات التدريب.

٤- أن تتلائم الأعضاء الداخلية وظيفياً للحمل أو العبء الواقع وتصبح أكثر قدرة على الاستجابة للمثيرات.

وفى أثناء التدريب ينمو مستوى المبتدئين والناشئين كل حسب قدراته حيث يمكن للمدرب أن يتعرف على قدرة كل منهم على تنمية مستواه، وعلي هذا يمكن القول بأن الانتظام في التدريب أهم الشروط لإمكانية التعرف علي مدي صلاحية الناشئ لمزاولة النشاط. وهذا المخرج ليس معناه عدم معرفة امكانية الصالحين من الناشئين لأحد الأنشطة ومطابقتهم للمواصفات التى تحدد المستوى فى هذا النشاط قبل بداية التدريب إذ أنه من الممكن معرفة هذه الإمكانيات بصورة أولية ذلك خاصة فيما يتعلق بالمواصفات الجسمانية

الضرورية لأحد الأنشطة أو لأحد المسابقات (مثلاً الطول بالنسبة للاعبى كرة اسلة – الطول ومقاييس الجسم.

إضافة إلى ذلك يجب مراعاة أن هناك بعض العوامل الاجتماعية والبيئية التى تؤثر على نمو مستوى الصالحين من الناشئين الرياضيين وعلى سبيل المثال مدى اهتمام الوالدين والمؤسسات التربوية الأخرى (المدرسة مثلاً أو النادى أو المركز) بتقدم مستوى الفرد فى النشاط اليراضى، لذا يكون مهم جداً خلق المناخ الرياضى فى العائلة وفى المدرسة.

وفضلاً عن ذلك يجب أن يراعى المدرب أن يكون هؤلاء الأفراد من الناشئين من بين المتفوقين دراسياً ويحققون أعلى درجات فى التحصيل الدراسى إذ أنه من المعروف أن غير المتفوقين منهم يقتطعون من وقت كثير فى التدريب وغالباً ما يكون تدريبهم الرياضى غير منتظم حتى يمكنهم تغطية متطلبات المدرسة، فمثلاً (الوالدان لا يوافقان على النشاط الرياضى طالما أن نتائج التلميذ فى المدرسة ليست مشجعة). هذا فضلاً عن أن الخبرة قد أوضحت أن الأفراد من الناشئين الأذكياء هم القادرون قبل غيرهم على إنجاز وتفهم واجبات التدريب التى تزداد تعقيداً كلما اقتربوا من المستوى العالى (وغالباً ما يوجد علاقة بين الذكاء ومستوى الطفل فى المدرسة) كما سبق الإشارة فى الفصول السابقة من هذا الكتاب.

وتشكل الشروط والأسس الكلية الركيزة الذى تنمو عليها كفاءة المبتدئ أو الناشئ البدنية واستعداده لأداء الجهد، ومن هذه خلال الكفاءة والاستعداد تتضح مدى صلاحية الناشئ أو المبتدئ للتدريب على أحد الأنشطة.

والكفاءة والاستعداد ليست فقط الركيزة الوحيدة لمعرفة مدى صلاحية المبتدئ أو الناشئ ولكنهما أيضاً نتيجة لعملية التدريب.

وحالياً توجد محاولات من خلال الدراسات العلمية عليه العديدة لتحديد مدى الاستعداد. وللحكم على الاستعداد تكون الناحية العملية هى نقطة الارتكاز، وفى موضوعنا هذا نحن نركز على العمل على التعرف على استعداد المبتدئين أو الناشئين للتدريب على نشاط معين.

وفى هذا الصدد ونحن نعتقد أن أنسب الطرق لتحديد الاستعداد بطريقة عملية وناجحة تبدأ حالياً من خلال خلق ظروف مثالية لنمو مستوى الناشئ الرياضى وملاحظة العوامل الداخلية والخارجية.

معنى الاستعداد الرياضي :

يشتمل الهدف من معرفة الاستعداد الرياضى فى محاولة التوصل إلى أفضل طريقة صالحة وعلى درجة عالية من النجاح يمكن استخدامها للتعرف على ما إذا كان الصبى الرياضى سيصبح قادراً على إنجاز تدريب الناشئين فى نوع النشاط المختار بنجاح بحيث يصبح فى مقدرته فيما بعد أن يؤدى تدريب المستوى العالى بنجاح أيضاً. وعموماً سوف ستكون هذه هى الحالة إذا حدث أثناء تدريب الناشئين النقاط الثلاث التالية:

أولاً: أن يصل الناشئ إلى مستوى ممتاز، ويقصد بالمستوى الممتاز:

أ – المستوى الرياضى فى كل مرحلة من المراحل السنية.

ب– مستوى الاستعداد النفسى.

جـ– المستوى الوظيفى الفسيولوجى.

د – مستوى ممتاز من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء كانت (فسيولوجية – تاكنيكية تكتيكية) وكذا بالنسبة للعناصر الأخرى المحددة للمستوى فى هذا النوع من النشاط.

ثانياً: إن ارتفعت مستويات الأداء عامة لدي الناشئ بتوقيت سريع

يعطى توقيت ارتفاع المستوى فكرة عما إذا ما كانت قدرة الرياضى على التعلم فى نوع النشاط المختار فوق المتوسط، وكذا يدل على مقدرته على التدريب.

ثالثاً: أن يظهر الناشئ الصبي مستوي ثابت بصفة مستمرة

ويختص ذلك بالمستوى الفسيولوجى والرياضى والنفسى.

وزيادة على ذلك يمكن القول بأن الناشئ الذى يمكنه إنجاز برنامج تدريب رياضى موضوع للناشئين بنجاح إذا ما أظهر كفاءة بدنية بمعدل فوق المتوسط أثناء التدريب حيث يكون الهدف الأساسى بناء العوامل المحدودة للمستوى (مثلاً يؤدى الناشئ مستوى فوق المتوسط فى تدريب التحمل، السرعة أو القوة أكثر من غيره).

ويجب أن نعرف حقيقة هامة وهى أن تحديد استعداد الناشئ عملية ذات طبيعة معقدة، إذ يجب أن يكون واضحاً للمدرب أنه سوف يكون أمراً ممكناً فى تأدية تدريب المستوى العالى بنجاح وبصورة أفضل كلما تدرب الناشئ تدريباً متعدداً للجوانب المختلفة وذلك فيما يختص بالعوامل المحددة للمستوى.

وكلما أمكن تنميتها كلها بصورة جيدة، ومع هذا سوف نلاحظ أنه لم تتضح بعد إلى أى مدى يمكن أن تعوض أحد الصفات المحددة للمستوى صفة أخرى. وعموماً يمكن القول بأن وجود نقص فى احدى هذه الصفات يؤدى إلى الحد من المستوى الذى يمكن أن يصل إليه الرياضى.

ويظهر إتجاه النمو فى العناصر المحددة للمستوى بصورة أوضح كلما

اشترك الناشئ فى التدريب لمدة أطول وكلما اقترب من بداية تدريب المستوى العالى.

كيفية التعرف على الاستعداد عند بداية سن الناشئين:

عادة ما تبدأ عملية الاختيار أثناء حصص التربية البدنية وكذلك أثناء النشاط الرياضى من بين الناشئين والناشئات خارج الحصص وكذلك من خلال مدارس التوجيه. وعند الاختيار يجب مراعاة أسس الاختيار التالية:

١- الذين يكون مستواهم فوق المتوسط:

والمقصود بالمستوى درجة إجادة التلميذ عند الاشتراك فى النشاط... أى كيفية الأداء) ويظهر ذلك فى أدائهم للنشاط الرياضى أثناء الحصة وأثناء النشاط الرياضى الحر إذ يؤدون الحصة أو ما يكلفون به بنشاط وشغف زائد عن الآخرين وعلاوة على ذلك فهم يظهرون مقدرة جيدة على التعلم والتدريب.

٢- الذين يظهرون معدل نشاط فوق المتوسط أثناء حصص التربية البدنية:

أثناء النشاط الرياضى خارج الحصة ويدل ذلك على وجود اهتمام كبير ورغبة واجتهاد فى ممارسة التدريب الرياضى.

٣- الذين يظهرون قدرة على أداء حمل (عبء) التدريب بمستوى فوق المتوسط:

ويتضح ذلك فى إمكانية أداء حجم حمل كبير ويمكن أن يبدى طبيب المدرسة أو طبيب متخصص فى نواحى النشاط الرياضى رأيه فى قدرة أعضاءهم الداخلية على التكيف مع الحمل الرياضى.

كيفية التعرف على الاستعداد مع استمرار تدريب الناشئين :

ويتم ذلك من خلال اتباع النقاط التالية:

أولاً: تحليل الصفات المحددة للمستوى :

حيث أنه من الممكن التعرف على الاستعداد الرياضى أثناء ممارسة برنامج التدريب على احدى الأنشطة فمن الخطأ الاعتقاد بأن الناشئ القادر على أداء حمل تدريب عال يكون لديه الاستعداد للتدريب على كل الأنشطة الرياضية حتى لو كانت هناك بعض الصفات الرياضية المناسبة لكل الأنشطة المختلفة والتى يمكن أن تكون مؤثرة فيها كلها.

ويوجه تحديدنا للاستعداد قبل كل شيء إلى معرفة هذا الاستعداد بالنسبة للمسابقة أو للنشاط الرياضى المعين (الكرة الطائرة مثلاً – سباقات العدو فى ألعاب القوى – المبارزة – الجمباز... إلخ).

ويجب أن نعرف أنه يتم تحديد الاستعداد بناء على تحليل مدى تقدم الناشئين بالنسبة للصفات البدنية المحددة للمستوى والتى يهدف برنامج التدريب بصفة أساسية إلى تنميتها. وتخرج منها (على ضوء هذا التحليل) باستنتاجات يمكن أن نستخلص منها درجة استعداد الناشئ الرياضى.

كما يجب أن نعرف أيضاً أنهيتم تحليل العوامل الحاسمة المحددة للمستوى (الأداء سواء الفنى أو الخططى) (العوامل التى لها الأثر الأكبر على المستوى) فى نطاق الحد الأدنى من المثالية وطبقاً لهدف ثابت، لذلك يجب أن تكون الإجابة على الأسئلة التالية بنعم (إيجابية):

١- هل سيصل الناشئ أثناء برنامج تدريب الناشئين إلى مستوى عال فيما يختص بالصفات المحددة للمستوى؟

٢- هل يتعلم الناشئ بسرعة؟

٣- هل يتقدم فى التدريب على العناصر المحددة للمستوى بسرعة؟

٤- هل الناشئ حصل على مستوى فوق المتوسط فيما يتعلق بدرجة ثبات الصفات المحددة للمستوى؟

والسؤال هنا هل هناك دلالات للتعرف على الاستعداد؟ وهذا ما سوف نتعرض له.

دلالات التعرف على الاستعداد

وحول هذا الموضوع يمكننا مساعدة المدرب فى التعرف على استعداد الناشئين بسهولة إذا ما قام بتحليل بعض الدلالات (البيانات) التى يحصل عليها أثناء ممارسة التدريب وبتحليلها. ومن خلال هذا التحليل يتم التوصل إلى بعض المؤشرات أو الصفات التى تشكل الأساس للصفات الجوهرية المحددة للمستوى وعند القيام بهذه العملية يجب التأكد من أن التدريب كان ذا قيمة كمية وكيفية عالية.

وعند تحديد الاستعداد يجب مراعاة الآتى:

١- العمر التدريبى (كم من الوقت مضى منذ بدأ الناشئ التدريب).

٢- العمر البيولوجى وكذا سن الرياضى. فعلى سبيل المثال يكون الناشئ الذى مارس التدريب لفترة قصيرة ذو استعداد أفضل إذا ما تعادل مستواه مع ناشئ مارس التدريب لفترة أطول.

٣- تحد المراجع النفسية والتربوية وكذا الخبرات الخاصة كيفية تقدير قدرة الناشئ.

والدلالات التالية ذات معدل صدق عال نسبياً ويمكن باستخدامها الوقوف على مدى استعداد الصبى:

١- دلالة المستوى الرياضى (دلالة رقم ١).

٢- دلالة توقيت ارتفاع المستوى (دلالة رقم ٢).

٣- دلالة ثبات المستوى والقدرة على التقدم (دلالة رقم ٣).

لا يمكن القطع بوجود دلالات أكثر من هذه الدلالات الثلاث من عدمه وبالمقارنة بما يحدث حالياً إذ يتم تحديد مدى استعداد الناشئ على أساس المستوى الرياضى الذى حققه فقط فإننا نكون قد تقدمنا كثيراً إذا ما تم تحليل الصفات المحددة للمستوى وتحديد مدى الاستعداد بمساعدة الدلالات الثلاث.

وتمثل كل دلالة من هذه الدلالات جانب واحد فقط ومختلف عن الجانبين الآخرين وعند تحديد مدى الاستعداد يجب وضع الجوانب (الدلالات) الثلاثة مجتمعة فى الاعتبار، ولكن إذا أخذنا كل واحدة على حدة لتفسير النتائج والوقوف على مدى الاستعداد وليست على أنها جانب واحد فقط مختلف عن الآخرين فإنه من الممكن أن يؤدى ذلك إلى حدوث أخطاء فى تحديد درجة دلالة ثبات المستوى.

وبدون شك تؤثر كل نتيجة من نتائج الدلالات الثلاث بدرجات متفاوتة فى التحديد وحتى الآن لا يوجد طريقة علمية ناتجة عن الأبحاث التجربة والتى يمكن على أساسها تحديد دقيق لأى من الدلالات ذات تأثير أكبر من الأخريتين.

أولاً: فيما يخص دلالة المستوي الرياضي (الدلالة رقم ١):

بمساعدة الدلالة الأولى يتم التعرف على ما إذا كان لدى الناشئ الرياضى قاعدة عريضة شاملة وكافية من الصفات المحددة للمستوى الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء البدنية أو الجسمية أو الوظيفية، ويجب أن يتم التعرف على درجة كل صفة من الصفات المحددة للمستوى بمساعدة أخصائى التربية البدنية والطب الرياضى وعلم النفس الرياضى.

ومن الناحية العملية وعند تحديد مدى استعداد الناشئ تكون نقطة المنطلق أن الناشئ الرياضى يكون لديه الاستعداد عندما:

١- المستوى العام:

يحقـق فى المـراحل المختلـفـة لتدريب الناشئين مستوى عام من جيد إلى ممتاز.

٢- الصفات الفسيولوجية:

يحقق مستوى عالى فى الصفات الفسيولوجية التى تتطلبها النشاط مثلاً التحمل بالنسبة لعداء المسافات المتوسطة والطويلة. وتحمل القوة بالنسبة للتجديف... إلخ.

٣- المستوى الخططي أو التكنيكي:

يظهر درجة عالية من المستوى التكنيكى أثناء تدريب الناشئين (المهارات الأساسية بالنسبة للألعاب الجماعية مثلاً).

٤- اكتساب قدر من التاكتيك:

يكتسب قدر معين من التاكتيك يمكنه بمقتضاه أن يعرف كيف يتصرف فى مواقف مختلفة بصورة صحيحة وهادفة وأن يتصرف أثناء المنافسات بطريقة مباشرة وغير معقدة ومؤثرة.

٥- قدرته الوظيفية (الفسيولوجية):

يبدى قدرة عضوية (فسيولوجية) على التكييف فوق المتوسط ويظهر ذلك فى صورة درجة عالية من الكفاءة البدنية وكذا فى مقدرة الناشئ على إنجاز حمل فسيولوجى ونفس كبيرين ويظهر أيضاً فى صورة درجة عالية من الاقتصاد فى عمل الأعضاء، والأجهزة الداخلية المشتركة فى العمل. وكنتيجة مباشرة لهذا الاقتصاد يمكن للناشئين الذين لديهم الاستعداد أن يتدربوا أكثر وينجزوا حجم تدريب أكبر وبدرجة أعلى من الشدة.

٦- الصفات النفسية:

يملك مستوى ممتاز من الصفات النفسية المحددة لمستوى النشاط المختار فيجب أن يكون تصرفهم واحد وثابت فى حالات النجاح والفشل.

٧- المقاييس الجسمانية:

أن يكونوا من ذوى المقاييس الجسمانية الضرورية والمطلوبة لنوع النشاط الممارس.

ثانياً: دلالة توقيت ارتفاع المستوى (الدلالة رقم ٢):

بمساعدة الدلالة رقم (٢) يتم التعرف على ما إذا كان الناشئ قادراً على استيعاب مثيرات البرنامج التدريبى بصورة سليمة وإلى أى درجة من السرعة تنمو الصفات المحددة للمستوى لديه ويقصد بذلك عموماً:

- توقيت ارتفاع المستوى الرياضى.
- الصفات المحددة للمستوى.
- سرعة تدريب الأعضاء والأجهزة المشتركة.
- توقيت نمو وظهور النزعات والميول النفسية.
- مقاييس الجسم.

وفى الناحية العملية وعند تحديد مدى استعداد الناشئ تكون نقطة المنطلق أن الناشئ الرياضى يكون لديه الاستعداد عندما:

١- **تتقدم مستوياته في المنافسات** بصورة أسرع من غيره من الناشئين الذين تكون استعداداتهم أقل وبذا يصل إلى مستوي أعلى قبل الآخرين.

ونتيجة لذلك فإن مثل هذا الناشئ ينتهى من مرحلة تدريب الناشئين أسرع ويتعلم النواحي التكتيكية المحددة للمستوى ويتكيف مع العمل الرياضى الذى يرتفع شدته وحجمه بصورة مستمرة أسرع من غيره من الناشئين من ذوى الاستعداد الأقل وبذلك يصل مثل هذا الصبى إلى مستويات عالية فى وقت أقصر.

٢- **يتم نمو الصفات النفسية الضرورية لنوع النشاط الممارس بسرعة أثناء** تدريب الناشئين.

(يختص هذا أساساً بسرعة بناء ونمو الصفات الإرادية والتحمل النفسى).

ثالثاً: فيما يخص دلالة ثبات المستوي والقدرة علي التقدم (الدلالة رقم ٣):

بمساعدة الدلالة رقم (٣) يتم التعرف على ما إذا كان لدى الناشئ الرياضى أسساً ثابتة للمستوى تمكنه من الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. ويقصد بذلك مدى درجات وضوح الصفات المحدودة للمستوى والتى تمكن الناشئ من تنمية مستواه بصفة مستمرة وتحقيق أحسن مستوياته الشخصية باستمرار وبالذات فى المنافسات الهامة.

وحيث أنه من الأمور الهامة جداً فى رياضة المنافسات وصول الرياضى إلى أقصى مستوى له فى المواعيد المحددة والمعروفة مسبقاً (مثل الألعاب

الاولمبية وبطولات العالم ... إلخ) فإن ثبات المستوى يتخذ أهمية كبيرة. ولقد أوضحت التجارب أن الاستعداد العصبى هو العامل الحاسم بالنسبة لثبات المستوى وبذلك يصبح اختبار هذا الاستعداد معياراً مهماً جداً يوضع فى الاعتبار عند تحديد الاستعداد الرياضى.

خلاصة تحديد مدى استعداد الناشئ

وفى الناحية العملية وعند تحديد مدى استعداد الناشئ تكون نقطة المنطلق أن الناشئ الرياضى يكون لديه الاستعداد عندما:

أولاً:

- يظهر مقدرة رياضية ثابتة (ذات معدل عال من الثبات) ويتضح ذلك فى نتائج البطولات باستمرار وبالذات فيما يتعلق بالبطولات الهامة حيث يكون فى مقدوره، تحقيق أرقام جديدة (بالنسبة للمسابقات الفردية) أو الظهور بأحسن مستوياته أو قريباً منها.
- ويتضح ذلك أيضاً فى ثبات مستوى النواحى التكنيكية والتاكتيكية.
- وكذلك فى ثبات ووضوح المقدرات الفسيولوجية الخاصة، ونتيجة لكل ذلك يتم نمو المستوى باستمرار.

ثانياً:

ترتفع معدلاته باستمرار فى الاختبارات الطبية الوظيفية، وبعد أداء حمل رياضى عالى، تعود القيم الخاصة بالكيمياء الحيوية وكذا القيم الوظيفية بسرعة إلى المستوى التى كانت عليه أثناء الراحة.

ثالثاً :

يظهر ثبات فى الاستعدادات النفسية ويظهر ذلك فى صورة سلوك ثابت قبل وأثناء البطولات إذ يجب أن يكون فيها هذا السلوك أقل حساسية وتأثراً بالحمل النفسى.

فوائد إجراء تجارب دراسات لتحديد درجة الاستعداد الرياضي

إن مجموعة الفوائد التى يمكن تعود على الناحية العملية من إجراء تجارب لتحديد مدى استعداد الصبى، عادة من تكون من خلال الدراسات التالية:

١- يتم تحدد المقاييس العلمية لكل نشاط.

٢- وضع برامج واختبارات له على أسس الصفات المحددة لمستوى هذا النشاط وعلى أسس الدلالات الثلاث السابق ذكرها.

٣- وعلى هذا يجب ملاحظة أنه من الواجب تحويل الصفات المحددة للمستوى بمساعدة الدلالة الثلاث وباستخدام اختبارات مناسبة إلى كميات (أرقام) وهذا يتطلب مع ثلاث من الصفات المحددة للمستوى مثلاً تسعة اختبارات على الأقل، إذ سيتم استخدام الدلالات الثلاث مع كل صفة على حدة ومع هذا يجب ملاحظة أنه باستخدام اختبار واحد لكل صفة.

٤- لا يمكن الوصول دائماً إلى درجة وضوح أحد الصفات المحددة للمستوى

بصورة مؤكدة وواضحة ولذلك يكون من الضرورى استخدام اختبارات عديدة فى بعض الأحيان.

٥- وعند تقييم نتائج هذه التجارب يبدأ المدرب بترتيب قيم النتائج التى تم التوصل إليها ويجب تبليغ الناشئين الذين حققوا مستوى فوق المتوسط فى كل الصفات المحددة للمستوى التى تم إجراء التجارب عليها باستخدام الدلالات الثلاث المذكورة مع وضع فى الحسبان أن أى نتيجة من نتائج الاختبارات تكون تحت المتوسط يمكن تعويضها بحصول الناشئ على درجة ممتازة فى أحد الاختبارات الأخرى.

٦- وتعتبر الأبحاث العلمية لتحديد استعداد الناشئ فى بدايتها ويمكن أن تساعد كتب التربية وعلم النفس الرياضى وكذلك الخبرات العديدة فى تنظيم عملية تحديد مستوى الاستعداد الرياضى لدى الناشئين بصورة أفضل من الصورة الموجودة فى الملاعب حالياً.

الفصل التاسع

الصلاحية الحركية للمبتدئين والناشئين في المجال الرياضي

- مقدمة.
- عوامل إنتقاء وتحديد الصالحين خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- القياسات الأنثروبومتيرة.
- القياسات الفسيولوجية.
- الأسس البدنية.
- الأسس الحركية.
- العوامل النفسية.
- القدرات العقلية.
- عناصر اجتماعية.
- سن البطولة وعملية إنتقاء ورعاية الناشئين المتفوقون من الصالحين.
- الأعمار التي يمكن اثناءها تحقيق مراحل الإنجاز.
- بعض الأمثلة لعملية الاختيار لبداية التدريب لبعض الأنشطة الرياضية.
- تساولات هامة حول الصفات المحددة.
- أهم المبادئ العامة لإنتقاء المتفوقون رياضياً.
- مشاكل إنتقاء ورعاية الناشئين المتفوقون رياضياً.

الفصل التاسع

الصلاحية الحركية للمبتدئين والناشئين في المجال الرياضي

مقدمة:

لا شك أنه من الفوائد الكبرى لرياضة المستويات عموماً ولتطوير مستوى الانجاز الفردى خاصة أن يتدرب كل ناشئ أو طفل يمارس التدريب على أفضل نشاط رياضى يلائم استعداداته البدنية والنفسية. ولا شك أن وجود أسلوب يمكن المدرب من اكتساب مثل هؤلاء الرياضيين للتدريب سيكون بمثابة مساعدة كبيرة له على أداء واجبه، إذ يكون مثل هؤلاء الأطفال على درجة استعداد أفضل لتطوير مستواهم.

ومنذ فترة طويلة توجه الجهود إلى التوصل إلى طريقة صالحة على درجة عالية من الثبات يمكن باستخدامها التعرف على إذا ما كان المبتدئ أو الناشئ سيصبح قادراً على إنجاز برنامج تدريب الناشئين بنجاح بحيث يصبح فى مقدوره بعد ذلك أن يصل إلى المستوى العالى.

وتعرف الصلاحية بصفة عامة بأنها موهبة لم تتفتح بعد تفوق المستوى المتوسط في مجال معين.

وفى المجال الرياضى تلعب الصلاحية الحركية دوراً هاماً، وهى تشمل كافة الأسس الحركية التى تمكن الطفل من أداء مستوى معين وتطوير هذا المستوى.

ويتحدد مستوى ومدى امكانية تطوير هذه الأسس تبعاً لعوامل وراثية

وكذا تبعاً لمستوى وطبيعة نشاط الفرد. وبذا تكون الصلاحية عبارة عن نتيجة للتفاعل النشط بين الفرد والبيئة.

وتتضح الصلاحية الحركية فى مدى سهولة وسرعة تعلم الحركات وأدائها بثقة. وفى وجود ذخيرة حركية كبيرة لدى الطفل.

ونحن نجد علينا هنا لازماً ضرورة التفريق بين الصلاحية الرياضية العامة والخاصة:

وحول هذا المفهوم يذكر السيد عبد المقصود بأنه يقصد بالصلاحية العامة «توافر أسس مثالية لدى الفرد لأداء العديد من الحركات والأنشطة الرياضية بمستوى جيد»، بينما يقصد بالصلاحية الخاصة «توافر الأسس الفسيولوجية والحركية المثالية لدى الفرد التي تمكن من الوصول إلى أقصى مستوى في نشاط رياضي معين».

وأخيراً يقصد برعاية الصالحين «كافة الإجراءات التي تضمن تطوير قدرات ومهارات خاصة بأحد الأنشطة الرياضية لدى أحد الأطفال، وكذا تأمين وصولهم المتوقع إلى المستوى العالي».

ومن هذه الإجراءات إمكانات تدريب مثالية، توفير الإجراءات والوسائل المصاحبة للعملية التدريبية، وكذا التأمين المادى والاجتماعى.

ويتمكن حوالى ٦ ٪ فقط من كافة أفراد مجتمع من تحقيق مستوى فوق المتوسط وفى واحدة من الأسس الحركية. وبذا تكون الصلاحية الرياضية حالة نادرة جداً.

فعند البحث عن أفراد يكونون على مستوى فوق المتوسط فى العديد من الأسس الحركية تنخفض هذه النسبة إلى قدر كبير. بل ويصبح مستوى مثالى ،ليس فقط فوق المتوسط) فى كافة الأسس الضرورية لتحقيق مستوى رياضى عالى فى أحد الأنشطة الرياضية حالة نادرة للغاية. فعلى سبيل المثال وجد هولمان *Hollmann* فى بحث أجراه على أطفال فى سن العاشرة تم فيه قياس أقصى قدرة على امتصاص الأوكسجين ،أحد أهم المقاييس الدالة على مستوى التحمل، أن طفل واحد فقط من بين ألف طفل أمكنه تحقيق مستوى ٦٠ أو ٦٥ أو ٧٥ مل/ كجم/ دقيقة. حيث كان متوسط القيم ما بين ٤٥ – ٥٠ مل/ كجم/ دقيقة.

ونظراً لأنه فى العديد من الأنشطة الرياضية لا يمكن تحقيق مستويات عالية إلا إذا بدأ التدريب الهادف المناسب فى عمر مبكر ،ينطبق ذلك بالذات على مجموعة الأنشطة الفنية مثل الجمباز، تزداد أهمية إنتقاء ورعاية الصالحين. وتكمن أهم مشاكل عملية الإنتقاء فى العثور على مقاييس تسمح بإمكانية أداء تنبوء موثوق به فى وقت مبكر بخصوص المستوى الذى سيتمكن الطفل من تحقيقه فيما بعد.

عوامل إنتقاء وتحديد الصالحين خلال ممارسة النشاط الرياضي:

فى العادة يتم التعرف على مدى صلاحية الأطفال المتفوقون من المبتدئين لممارسة التدريب الرياضى أثناء النشاط كما سبق الإشارة... إذ أن النشاط البشرى (وبالذات نشاطى التعلم والعمل) هو الأساس لعملية تطور البشر بصفة عامة. وبناء على ذلك لا يمكن التعرف على مدى صلاحية الطفل للتدريب على أحد الأنشطة الرياضية إلا أثناء أداء تدريب رياضى منتظم.

ولا يمكن الوقوف على إذا ما كان الطفل المبتدئ صالحاً لمعاودة تدريب يهدف إلى الوصول إلى المستوى العالى إلا بعد بداية برنامج التدريب. وعلى هذا فعلى المدرب الذى يرغب فى الاهتداء إلى أطفال متفوقون لديهم الاستعداد لممارسة نوع النشاط الذى يقوم بتدريبه أن يقوم بتنظيم تدريب لأبر عدد ممكن لمجموعة من الأطفال. وفى أثناء التدريب الذى يستمر لعدة سنوات يتم التعرف على الأطفال والصبية المتفوقون القادرين على تنفيذ المتطلبات الملقاة على عاتقهم.

ونظراً لأنه لايمكن التأكد من مدى الصلاحية إلا أثناء مسار تدريب منتظم، يمكن القول بأن الانتظام فى التدريب من أهم شروط التعرف على الصلاحية. وهذا المخرج النظرى ليس معناه عدم إمكانية التنبؤ بمدى صلاحية بعض الصفات لدى الأطفال المبتدئين لممارسة أنشطة معينة قبل بداية التدريب، إذ تم فى الآونة الأخيرة التوصل إلي العديد من الاختبارات والمقاييس ذات القيمة التنبؤية العالية لبعض العناصر المحددة لمستوي الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبصفة عامة يجب عند إنتقاء المتفوقون من الناشئين الصالحين. وقبل بداية البرنامج التدريبى مراعاة العديد من العوامل والأسس المركبة التى يكون لها تأثيراً على مستوى النبوغ فى النشاط الرياضى المعين مثل:

١- القياسات الأنثروبومترية:

مثل الطول – الوزن – تكوين الجسم – نسب الروافع – نسب مقاييس أجزاء الجسم المختلفة إلى بعضها... وضع مركز الثقل... إلخ.

وبالنسبة لكثير من هذه المقاييس أمكن التوصل إلى أساليب موثوق بها تمكن من التنبؤ بمعلومات هامة عن القيم التى ستصلها هذه المقاييس عند

وصول الناشئ إلى مرحلة اكتمال النضج. ويعتبر الطول من أكثر القياسات الأنثروبومترية أهمية للنشاط الرياضى، إذ يرتبط بالطول توافر مميزات حاسمة للعديد من الأنشطة الرياضية. ففى الجمباز مثلاً يفضل الأفراد قصار القامة نسبياً، بينما على العكس من ذلك يفضل فى ألعاب القوى «مسابقات الرمى والوثب والدفع» وفى كرة السلة الأفراد طوال القامة. ولذلك يلعب التنبؤ السليم بطول الجسم الذى ينتظر أن يصل إليه الطفل عند اكتمال النضج دوراً هاماً وعن هافليسك *Havlicek* يمكن حساب الطول الذى سيصل إليه الطفل بدرجة ثبات عالية تبعاً للمعادلة التالية:

(أ) للأولاد : $\frac{\text{(طول الوالد + طول الوالدة)} \times ١,٠٨}{٢}$

(ب) للبنات: $\frac{\text{(طول الوالد + ٠,٩٢٣) + طول الوالدة}}{٢}$

ونظراً لأن طول الجسم، وأيضاً نسب الروافع، وتكوين الجسم، من المقاييس التى لا تتأثر بالتدريب إلى حد كبير يسمح التنبؤ ذو درجة الثبات العالية بالمقاييس الأنثروبومترية باكتساب الأطفال الناشئين الذين سيكون لديهم فرصة كبيرة فى المستقبل للوصول إلى مستوى رياضى عالى.

٢- القياسات الفسيولوجية:

من القياسات الفسيولوجية التى يمكن استخدامها كمقاييس موثوق بها لتحديد إنتقاء المتفوقون من الناشئين:

أ- أقصى قدرة على امتصاص الأوكسجين.

ب- نبض القلب.

جـ- عدد مرات التنفس فى الدقيقة.

د - حجم هواء التنفس فى الدقيقة.

هـ- دفعات الأوكسجين.

إلا أنه يجب مراعاة أنه يمكن الحصول على أدق التنبؤات فيما يختص بهذه المقاييس للأولاد بين سن ١٠ - ١١ سنة وللبنات بين سن ١١ - ١٢ أى قبل مرحلة بداية النضج الجنسى.

٣- أسس بدنية:

مثل مستويات التحمل الهوائى واللاهوائى - القوة الثابتة والمتحركة - سرعة الحركة - سرعة رد الفعل - المرونة.

وأقل هذه الصفات تأثراً بالتدريب الرياضى سرعة الحركة وسرعة رد الفعل، وعلى هذا يمكن القول بأن الأطفال الذين يحققون مستويات فوق المتوسط فى هاتين الصفتين، سيحققون أيضاً نتائج مشابهة عند وصولهم إلى مرحلة اكتمال النضج.

٤- أسس حركية:

مثل القدرة على التوازن، الإحساس بالمسافة وبالمساحة، وبالتوقيت، الإحساس بالكرة، وبالماء - القدرة التعبيرية (لبعض الأنشطة الرياضية) - القدرة الإيقاعية - الإحساس بالموسيقى (لبعض الأنشطة الرياضية).

ومن الممكن استخدام اختبارات حركية للوقوف على مستوى كل من

الأسس البدنية والحركية. وفى هذا الخصوص يجب اعطاء أهمية أكبر لتلك الصفات التى يلعب فيها عامل الوراثة دوراً كبيراً ويقل تأثير التدريب فى مستواها مثل سرعة الحركة وسرعة رد الفعل وغالبية الأسس الحركية.

٥- عوامل نفسية:

الاستعداد لأداء الجهد (للإنجاز). المثابرة والاجتهاد فى التدريب – الثبات النفسى – القدرة على مقاومة الاحباط. وكلها صفات يمكن قياسها بالاستبيانات.

٦- قدرات عقلية:

مثل القدرة على التركيز – الذكاء الحركى – القدرة على الإبداع – بالإضافة إلى القدرات التاكتيكية. ومن الممكن الاستعانة باختبارات من مجال علم النفس فى هذا الخصوص.

٧- عناصر اجتماعية:

مثل القدرة على القيام بأدوار معينة – القدرة على الاندماج فى الجماعة «الفريق». بالإضافة إلى مدى اهتمام الوالدين والمؤسسات التربوية الأخرى (المدرسة مثلاً) بتقدم مستوى الطفل فى النشاط الرياضى... وهكذا.

وبالإضافة إلى هذه العوامل يجب أن يراعى المدرب أن يكون هؤلاء الأطفال من المتفوقين فى غالبية المواد الدراسية كما سبق الإشارة، إذ أن غير المتفوقين منهم يتحتم عليهم فى المستقبل أن يقتطعوا من وقت التدريب الكثير. وغالباً ما سيكون تدريبهم غير منتظم لتعويض تخلفهم المدرسى. هذا فضلاً عن أن الخبرة قد أوضحت أن الأطفال الأذكياء هم القادرون أكثر من

غيرهم على إنجاز وتفهم واجبات التدريب التى تزداد تعقيداً كلما اقتربوا من المستوى العالى (وغالباً ما توجد علاقة بين الذكاء ومستوى الطفل الدراسى).

وفى النهاية تؤكد على ضرورة عدم اهمال نتائج عمليات التنبؤ بالصفات النفس - اجتماعية. إذ أنها على درجة كبيرة من الأهمية. فهى من العوامل المصاحبة التى تلعب دوراً كبيراً فى مدى مطابقة النتائج الرياضية للأسس الفسيولوجية ولامكانات الانجاز الكامنة لدى الرياضى. إذ لا تكفى أفضل الأسس البدنية والفسيولوجية لتحقيق مستوى عالى إذا لم تكن مرتبطة بصفات نفسية - اجتماعية مناسبة.

سن البطولة وعملية إنتقاء ورعاية الناشئين المتفوقون من الصالحين،

أهم عامل يجب أن يوضع فى الاعتبار عند إنتقاء ورعاية الناشئين من الصالحين هو سن البطولة (أنظر جدول رقم ١) فمن معرفتنا لسن البطولة والمدة التى يستغرقها اعداد الرياضى فى كل نشاط للوصول إلى مستوى البطولة يمكننا تحديد الحد الأدنى للسن الذى يجب أن يبدأ عنده التدريب. ونظراً لاختلاف سن البطولة من مجموعة من الأنشطة الرياضية إلى أخرى (وفى هذا يذكر السيد عبد المقصود) «تختلف السن الذى يجب أن يبدأ عنده الطفل التدريب من نشاط رياضى إلى آخر»، ويستكمل قوله إذ يوضح الحقائق التالية:

وفى العادة تتركز عملية الاختيار على الأطفال غير المدربين، حيث تبدأ عملية الاختيار أثناء حصص التربية البدنية وأثناء النشاط الرياضى الحر، ويجب أساساً اختيار الأطفال الذين تتوافر فيهم الصفات التالية:

جدول رقم (١)(**)

يوضح الأعمار التي يمكن أثناءها تحقيق مراحل الإنجاز المختلفة

(عن ليمبرت. في؛ أدولف ١٩٧٩، ص ١٧)

	أول نجـــاح		تحقيق أقصى مستوى		الفترة التي يمكن أثنائها الحفاظ على أقصى مستوى	
	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات
١٠٠م عدو	١٩ – ٢١	١٧ – ١٩	٢٢ – ٢٤	٢٠ – ٢٢	٢٥ – ٢٦	٢٣ – ٢٥
٢٠٠م عدو	١٩ – ٢١	١٧ – ١٩	٢٢ – ٢٤	٢٠ – ٢٢	٢٥ – ٢٦	٢٣ – ٢٥
٤٠٠م عدو	٢٢ – ٢٣	٢٠ – ٢١	٢٤ – ٢٦	٢٢ – ٢٤	٢٧ – ٢٨	٢٥ – ٢٦
٨٠٠م جرى	٢٣ – ٢٤	٢٠ – ٢١	٢٥ – ٢٦	٢٢ – ٢٥	٢٧ – ٢٨	٢٦ – ٢٧
١٥٠٠م جرى	٢٣ – ٢٤	(*)	٢٥ – ٢٧		٢٨ – ٢٩	
٥٠٠٠م جرى	٢٤ – ٢٥	(*)	٢٦ – ٢٨		٢٩ – ٣٠	
١٠٠٠٠م جرى	٢٤ – ٢٥	(*)	٢٦ – ٢٨		٢٩ – ٣٠	
الماراثون	٢٥ – ٢٦	(*)	٢٧ – ٣٠		٣١ –٣٥	
١١٠م حواجز	٢٢ – ٢٣	١٨ – ٢٠	٢٤ – ٢٦	٢١ – ٢٤	٢٧ – ٢٨	٢٥ – ٢٧
٤٠٠م حواجز	٢٢ – ٢٣	(*)	٢٤ – ٢٦		٢٧ – ٢٨	
٣٠٠٠م موانع	٢٤ – ٢٥	(*)	٢٦ – ٢٨		٢٩ – ٣٠	
٢٠كم مشى	٢٥ – ٢٦	(*)	٢٧ – ٣٩		٣٠ – ٣٢	
٥٠كم مشى	٢٦ – ٢٧	(*)	٢٨ – ٣٠		٣١ – ٣٥	
الوثب العالى	٢٠ – ٢١	١٧ – ١٨	٢٢ – ٢٤	١٩ – ٢٢	٢٥ – ٢٦	٢٣ – ٢٤
القفز بالزانة	٢٣ – ٢٤	(*)	٢٥ – ٢٨		٢٩ – ٣٠	
الوثب الطويل	٢١ – ٢٢	١٧ – ١٩	٢٣ – ٢٥	٢٠ – ٢٢	٢٦ – ٢٧	٢٣ – ٢٤
الوثب الثلاثى	٢٢ – ٢٣	(٤)	٢٤ – ٢٧		٢٨ – ٢٩	
دفع الجلة	٢٣ – ٢٤	١٨ – ٢٠	٢٤ – ٢٥	٢١ – ٢٣	٢٦ – ٢٧	٢٤ – ٢٥
رمى القرص	٢٣ – ٢٤	١٨ – ٢١	٢٥ – ٢٦	٢٢ – ٢٤	٢٧ – ٢٨	٢٥ – ٢٦
رمى الرمح	٢٤ – ٢٥	٢٠ – ٢٢	٢٦ – ٢٧	٢٣ – ٢٤	٢٨ – ٢٩	٢٥ – ٢٦
اطاحة المطرقة	٢٤ – ٢٥	(*)	٢٦ – ٣٠		٣١ – ٣٢	
العشارى	٢٣ – ٢٤	٢١ – ٢٢	٢٥ – ٢٦		٢٧ – ٢٨	
الخماسى				٢٣ – ٢٥		٢٦ – ٢٨

(*) لم تتواجد هذه المسابقة للسيدات حتى تاريخ اعداد البحث المتضمن لهذا الجدول.

(**) عن السيد عبد المقصود – نظريات التدريب الرياضى.

١- الذين يكونون على مستوى فوق المتوسط (المقصود هنا هو مستوى إجادة التلميذ عند الاشتراك فى النشاط... أى نوعية الأداء). ويتضح ذلك عند أدائهم للنشاط سواء أثناء حصص التربية البدنية أو أثناء النشاط الرياضى الحر. إذ يؤدون الحصة بنشاط وشغف زائدين عن الآخرين. وعلاوة على ذلك فهم يبدون مستوى قدرة جيد على التعلم والتدريب.

٢- الذين يبدون معدل نشاطفوق المتوسط سواء أثناء حصة التربية البدنية أو أثناء النشاط الرياضى الحر. إذ يدل ذلك على اهتمامهم ورغبتهم واجتهادهم فى ممارسة التدريب.

٣- القادرون على أداء حمل التدريب بمستوى فوق المتوسط. ويتضح ذلك فى رغبتهم المستمرة فى أداء أحمال أشد ولفترة أطول من الآخرين.

وفى هذا الخصوص نود التأكيد: على أنه من غير الممكن عند أداء إنتقاء من هذا النوع الاستعانة بمقاييس خاصة بأنشطة رياضية معينة.

أو بمعني آخر محاولة الإنتقاء على أساس قياس مستوى الأطفال في بعض العناصر المحددة لمستوى الإنجاز في مسابقة معينة أو في نشاط رياضي معين، وإنما يتم الاختيار في البداية تبعاً لمستوى الأطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة.

كذلك يجب مراعاة أنه من الخطأ الاعتقاد كما سبق الإشارة بأن الطفل القادر على أداء حمل تدريب عالى يكون لديه الاستعداد للتدريب على كل الأنشطة الرياضية، حتى مع وجود بعض الأسس البدنية المناسبة لكل الأنشطة الرياضية والتى يمكن أن تكون مؤثرة فيها كلها.

وفي هذا يؤكد أيضاً السيد عبد المقصود على حقيقة هامة إذ يقول أنه (مهما بدى ذلك متناقضاً، على أن جهودنا لتحديد الاستعداد يجب

أن توجه أساساً إلى معرفة الاستعداد لمسابقة معينة (عدو... وثب عالي... إلخ) أو لنشاط رياضي معين (كرة قدم - كرة سلة... إلخ). إلا أنه نظراً لأن ذلك لا يمكن حدوثه إلا بعد بداية ممارسة التدريب على هذه المسابقة أو هذا النشاط تتجه الجهود بعد الاختيار المبدئي وأثناء مسار التدريب بالتدريج إلي الاختيار من بين هؤلاء الأطفال الصالحين لممارسة نشاط رياضي معين.

وهنا يبدأ دور المدرب فى تنفيذ برنامج تدريبى منظم لفترة قصيرة على العوامل المحددة لمستوى الإنجاز فى النشاط المختار. يعنى ذلك أن هذه العوامل تتخذ بعد الاختيار المبدئى كأساس للحكم على مدى صلاحية الطفل وفى نفس الوقت للبناء الرياضى (التدريب). ويجب أن توجه الجهود منذ بداية البرنامج التدريبى هذا إلى تحليل مسار عملية تطور الطفل فى العناصر المحددة للمستوى التى يركز عليها هذا البرنامج، والوصول إلى استنتاجات بخصوص الصلاحية على أساس هذا التحليل. ويعطى الجدول رقم (٢) عن السيد عبد المقصود فكرة عن محتوى الاختبارات والإجراءات التى يتم استخدامها أثناء ثلاثة مراحل «الاختيار المبدئى – المرحلة البينية – الاختيار النهائى» لأنشطة – الجمباز – ألعاب القوى – السباحة – الألعاب الجماعية – المنازلات، كذلك يوضح شكل (٦) النقاط التى يجب أن تركز عليها عملية الاختيار فى كل مرحلة من مراحله وأثناء معاودة مسار التدريب. وتشكل الإجابة على الأسئلة الثلاثة التالية نقطة المنطلق للحكم على مدى الصلاحية.

جدول رقم (٢)

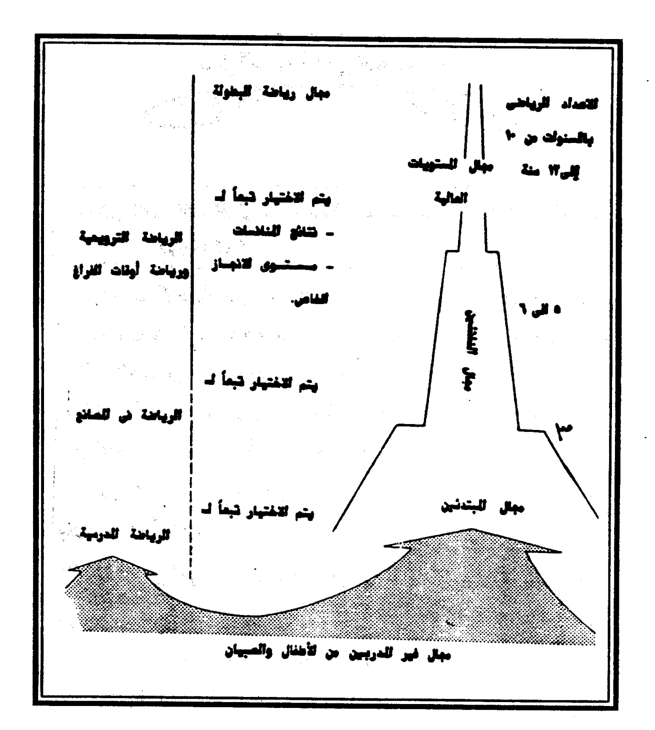
بعض الأمثلة للمحتويات الجوهرية لعملية الاختيار

لبداية تدريب متخصص على بعض الأنشطة الرياضية

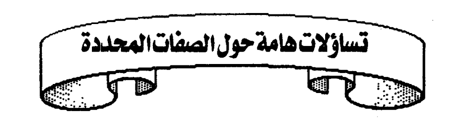
الاختيار المبدئي	الاختيار البيني	الاختيار النهائي
خصائص عامة **استبيانات - ملاحظات أو تقييم لبيانات عامة عن الأطفال:** - الحالة الصحية العامة. - المستوى الدراسي. - الظروف الاجتماعية العامة والاهتمامات. - التكوين العام للجسم المناسب لنوع النشاط الذى سيمارس. - مستوى القدرة الحركية العام. - المستوى فى الرياضة المدرسية.	- اختبار رياضى لمرة واحدة. - مراجعة التكوين العام للجسم المناسب لنوع النشاط الذى سيمارس بصورة أكثر دقة. - قياس مستوى الإنجاز الحركى العام (اختبارات حركية ذات متطلبات متعددة الجوانب).	- التدرب لعدة مرات خلال فترة زمنية قصيرة (بروفة تدريب). - مستويات الإنجاز وأساليب السلوك خلال فترة التدريب القصيرة. - مستوى القدرة على الإنجاز. - مستوى الإنجاز فى بعض العناصر تتخذ الوجه التخصصية بعض الشىء. - الحكم على الشخصية بصفة عامة.
(١) الجمباز - قصير القامة خفيف الوزن نسبياً عريض المنكبين، عدم وجود تقوس فى الساقين. - مستوى التوافق العام والقوة.	- الانطباع الجمالى العام. - التوافق العام (المستوى فى اختبار جرى موانع). - الأسس الخاصة بصفة القوة (قوة الذراع - الجذع - الساقين).	**برنامج قصير الأجل للحكم على المستوى:** - سرعة التعلم الحركى (التوافق الحركى). - القوة وسرعة الحركة. - مستوى بعض العناصر النفسية.

	- المستوى الحركى العام (مستوى الانجاز فى الألعاب الصغيرة والتتابعات) .	(أ) الاستعداد للتدريب. (ب) القدرة على التركيز. (جـ) الحماس لتحقيق المستوى.
(٥) ألعاب القوى - نسب جيدة بين مقاييس الجسم بصفة عامة. - مراعاة مستوى العدو وقوة الوثب والتحمل وقوة الذراعين إذا كان قد تم قياسها أثناء حصص التربية البدنية.	- مراعاة توافر طول مناسب لدى الرياضيين التى تتجه النية إلى تخصصهم فى مسابقات الوثب/ الرمى/ الدفع (لا يتم فى تدريب المبتدئين توزيع الأطفال على مجموعات الأنشطة المختلفة) . - سرعة العدو (٦٠م) . - القوة (دفع جلة) . - التوافق الحركى/ سرعة القوة (رمى كرة لا بعد مسافة) . - قوة الوثب/ سرعة القوة (الحجل لثلاثة خطوات) . - التحمل.	- زيادة دقة اختبار الأسس الفردية لدى الأطفال الذين تم اختيارهم بصفة مبدئية لممارسة أى من مسابقات ألعاب القوى. - الاختبارات الأكثر تخصصاً لنشاط ألعاب القوى. - صفات نفسية. - الاستعداد للتدريب. - الاستعداد لتحمل أداء حمل عالى الشدة نسبياً.
السباحة - الأطفال طوال القامة. - ذو جسم نحيف نسبياً. - أطراف طويلة - عريض المنكبين. - الحوض صغير. - الحكم على مستوى كل من	- تقدير نمط الجسم على ضوء بعض الصفات مثل: (أ) طول فوق المتوسط. (ب) حساب الوزن تبعاً للمعالة الوزن= طول الجسم - ١٠٠ - عرض المنكبين - ذو حوض	- تعلم السباحة (الواجب الرئيسى) . - الحكم على مستوى: - قدرتى القوة والتحمل. - الرشاقة. - سرعة التعلم.

القوة العامة والتحمل العام.	صغير. - ذراعين وساقين طويلين. - اليدين والقدمين كبيرين. - كمية بسيطة من الخلايا الدهنية تحت الجلد.	- وضعي الانزلاق والسباحة في الماء. مستوى الصفات النفسية: - مدى الاستعداد لأداء عمل مجهد. - القدرة على أداء العمل. - الاستعداد للتدريب.
الألعاب الجماعية - من طويل إلى طويل جداً. (كرة يد - كرة سلة - كرة طائرة) - مستوى القوة والسرعة والتوافق بصفة عامة.	- مراعاة مستوى طول كافي وأيضاً بنسبته إلى الوزن (مثلاً للكرة الطائرة). - سرعة القوة (٣٠ - ٦٠م عدد). - سرعة القوة (رمي كرة لأبعد مسافة). - قوة الوثب (الحجل لثلاثة مرات). - التوافق الحركي (السلوك أثناء اللعب).	- أسلوب اندماجه في الفريق وسلوكه في المواقف المختلفة أثناء اللعب. - العوامل النفسية. (١) استعداده للاشتراك كفرد في فريق. (٢) مستوى التقدم في عملية التعلم.
المنازلات - نسبة الوزن إلى الطول. - طوال القامة بالنسبة لبعض المنازلات مثل السلاح. - القوة العامة.	- نمط الجسم العام بالنسبة للوزن. - سرعة القوة/ قوة الجذع. - الرشاقة. - التوافق الحركي.	- السلوك ومعدل سرعة التعلم في التعاملات الخاصة بالمنازلات. صفات نفسية مثل: - الاستعداد للمغامرة.



شكل (٦): عملية الاختيار والتدريب في المجال الرياضي
عن السيد عبد المقصود



السؤال الأول: هل الطفل على مستوى نسبي عالي في الصفات المحددة للمستوى؟

وتساعد الإجابة على هذا السؤال على التعرف على إذا ما كان لدى الناشئ قاعدة شاملة وكافية من الصفات المحددة لمستوى الإنجاز فى نوع النشاط الممارس، مع مراعاة ضرورة أن يتم تحديد مستوى كل صفة من الصفات المحددة للمستوى بمساعدة المدرب والطبيب الرياضى وأخصائى علم النفس الرياضى طالما كان ذلك ممكناً.

وفى الناحية العملية تكون نقطة المنطلق أن الطفل المبتدئ أو لناشئ يكون صالحاً عندما:

(أ) يحقق فى المراحل المختلفة للتدريب مستوى عام من جيد إلى ممتاز.

(ب) يحقق مستوى عالى فى الأسس البدنية التى يتطلبها النشاط. على سبيل المثال التحمل لعداء المسافات المتوسطة والطويلة... وتحمل القوة بالنسبة للاعب التجديف... إلخ.

(جـ) يكون على مستوى عالى فى مستوى المهارات الأساسية للنشاط.

(د) يكتسب قدر معين من التاكتيك يمكنه بمقتضاه التصرف فى مواقف اللعب المختلفة بصورة سليمة وهادفة وأن يتصرف أثناء المنافسة بطريقة مباشرة وغير معقدة ومؤثرة.

(هـ) يبدى مستوى قدرة فوق المتوسط عى التكيف، ويتضح ذلك فى صورة مستوى عالى فى الأسس البدنية وفى درجة عالية من الاقتصاد فى عمل الأجهزة والأعضاء الداخلية المشتركة فى العمل. ونتيجة لذلكيكون لدى الصالحين استعداد لأن يتدربوا أكثر، وينجزوا حجم تدريب أكبر ودرجة شدة أعلى.

(و) يكون على مستوى ممتاز فى الصفات النفسية المحددة لمستوى الإنجاز فى النشاط الرياضى المختار، حيث يجب أن يكون تصرفه واحد وثابت فى حالات النجاح والفشل.

يكون منذوى المقاييس البدنية المناسبة لنوع النشاط الممارس.

السؤال الثانى: هل يتعلم الطفل بسرعة؟ وهل يحدث تقدم سريع فى مستواه عند التدريب على الصفات المحددة للمستوى؟

وتساعد الإجابة على هذا السؤال على التعرف على ما إذا كان الطفل قادراً على استيعاب مثيرات التدريب بصورة سليمة، وبأية درجة من السرعة تتطور الصفات المحددة للمستوى لديه؟... ويتضح ذلك فى توقيت ارتفاع المستوى الرياضى. وفى الناحية العملية تكون نقطة المنطلق أن الطفل يكون صالحاً عندما:

(أ) تتقدم مستوياته فى المنافسات بصورة أسرع من الآخرين، ويدل ذلك على أنه يتكيف أسرع من الآخرين مع العمل الرياضى الذى ترتفع شدته وحجمه بصورة مستمرة، وكذا يتعلم المهارات الأساسية والتاكتيكية أسرع، وبذا يصل إلى مستويات أعلى فى وقت أقصر.

(ب) يحدث تطور سريع لديه فى مستوى الصفات النفسية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الممـارس، وبالـذات فيما يختص بالصفات الارادية والتحمل النفسى.

السؤال الثالث: هل الطفل على مستوى فوق المتوسط فيما يتعلق بدرجة ثبات الصفات المحددة للمستوى؟

وتساعد الإجابة على هذا السؤال فى التعرف على ما إذا كان لدى الطفل أسساً ثابتة للمستوى تمكنه من الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، ويقصد بذلك درجة وضوح الصفات المحددة للمستوى والتى تمكن الطفل من تطوير مستواه بصفة مستمرة، وتحقيق أحسن مستوياته الشخصية باستمرار وبالذات فى المنافسات الهامة. ونظراً لأنه من الأمور الهامة جداً فى رياضة المنافسات وصول الرياضى إلى أقصى مستوى له فى المواعيد المحددة والمعروفة مسبقاً (مثل بطولات العالم... الألعاب الأولمبية... بطولات الجمهورية... إلخ) يتخذ ثبات المستوى أهمية كبيرة، وأوضحت الخبرة أن ثبات المستوى أحد العوامل الحاسمة التى يجب مراعاتها عند تحديد مدى الصلاحية، وفى الناحية العملية تكون نقطة المنطلق أن الطفل يكون صالحاً عندما:

(أ) يظهر درجة عالية من ثبات المستوى، ويتضح ذلك فى نتائج البطولات باستمرار، وبالذات فى نتائج البطولات الهامة، حيث يكون فى مقدوره تحقيق أرقام جديدة (بالنسبة للمسابقات الفردية) أو تحقيق أفضل مستوياته أو على الأقل يكون قريباً منها. كذلك يختص ذلك بثبات مستوى النواحى المهارية والتاكتيكية، وكذلك بثبات الأسس الفسيولوجية الخاصة، ويؤدى كل ذلك إلى حدوث تطور مستمر فى المستوى.

(ب) ترتفع مستوياته باستمرار فى القياسات الطبية، وبعد أداء حمل رياضى عالى تعود قيم الكيمياء الحيوية وكذا القيم الوظيفية بسرعة إلى المستوى الذى كانت عليه أثناء الراحة.

(جـ) يظهر مستوى عالى من ثبات الصفات النفسية، ويتضح ذلك فى سلوك ثابت قبل وأثناء البطولات، إذ يجب أن يكون سلوكهفى هذه الظروف أقل حساسية وتأثراً بالحمل النفسى.

أهم المبادئ العامة لإنتقاء المتفوقون رياضياً:

عند انتقاء المتفوقون رياضياً يجب مراعاة أهم المبادئ العامة التالية:

١- أن الصلاحية التى يتم الوقوف عليها لدى المبتدئ أو الناشئ فى مرحلة ما من حياته ليست متوافرة لديه بالضرورة منذ لحظة الميلاد. إذ يتم تطوير مدى الصلاحية على القاعدة من الأسس التشريحية والفسيولوجية الموروثة أثناء مزاولته للنشاط، ولذلك لا يمكن الوقوف عليها إلا من خلاله.

وعلى هذا يجب عدم النظر إلى الحكم على مدى الصلاحية على أنه حكم ثابت ونهائى. إذ لا يمكن تحديد الصلاحية عند بداية التدريب بدرجة عالية من التأكد، ولا يكون الحكم نهائياً إلا عند وصول الطفل إلى سن البطولة.

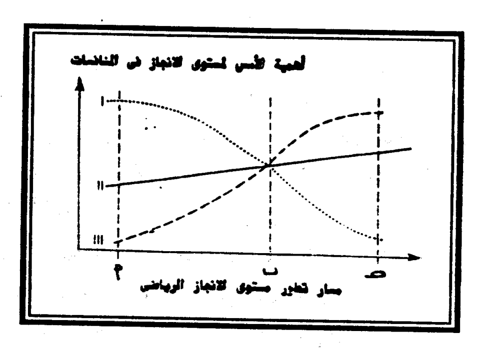
٢- يرتبط الحكم على مدى الصلاحية بأنشطة خاصة وكذا بمستوى العديد من القدرات والمهارات والمعلومات والدوافع والاهتمامات.

وعلى ذلك يكون هذا الحكم عبارة عن لخص لتقييمات العديد من

الأحكام. وغالباً ما يجعل اختلاف مدى أهمية كل قدرة ومهارة وبالتالى أهمية الحكم الخاص بكل منها، يجعل امكانية أداء حكم عام عملية صعبة للغاية.

ففى المراحل الأولى للنشاط يتم تحديد الصلاحية على أساس مستوى العديد من الصفات. وقد أوضحت الناحية العملية أنه من الممكن أن تعوض إحدى هذه الصفات النقص فى صفة أخرى إلى درجة كبيرة. فمثلاً يمكن أن تعوض صفة مثل قوة الارادة نقص فى واحدة أو أكثر من الصفات البدنية. يعنى ذلك أنه يمكن تحقيق نفس المستوى بتركيبات مختلفة من الصفات المحددة للمستوى. ومع زيادة التخصص... يزداد تخصص عملية رعاية الصالحين. ويتم توجيهها بصورة أكبر إلى المقاييس (العناصر) الجوهرية لمستوى الإنجاز.

٢- يجب أن تشتق معايير الصلاحية من تركيبة «توليفة» العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الذى يطمح المدرب فى أن يصل الطفل إليه مستقبلاً. ولذلك فإن توافر معلومات كافية عن تركيبة مستويات الإنجاز ومسار تطورها يعتبر أمر على درجة كبيرة من الأهمية لوضع المعايير المستخدمة فى تحديد الصلاحية. إذ توجد اختلافات كبيرة بين «توليفة» مستوى الإنجاز فى مجالات الناشئين وبينها فى مجالات المستوى العالى. بل ان هذه التوليفة تختلف من مستوى إلى مستوى. ويوضح شكل (٧) مدى الاختلاف الذى يحدث فى أهمية الأسس المختلفة اللازمة لتحقيق مستويات الإنجاز أثناء عملية بناء المستوى التى تستغرق وقت طويلاً.



شكل (٧): ويوضح التغيير الذي يحدث في تركيبة «توليفة» القدرة على الإنجاز أثناء عملية بناء المستوى التي تستمر لفترة طويلة

III II I أسس مستوى الإنجاز (على سبيل المثال تكنيك، تاكتيك، أسس بدنية) أ، ب، جـ، النقاط الزمنية التى يحدث عندها الحكم على مدى الصلاحية واتخاذ قرارات بخصوص الانتقاء.

(عن السد عبد المقصود)، (عن هوفمان/ شنيدر ١٩٨٥)

ويوضح الشكل أنه لا يمكن اتخاذ معايير ثابتة من بداية النشاط وحتى الوصول إلى المستوى العالى للحكم على مدى الصلاحية. إذ يجب أن تختلف هذه المعايير من مرحلة تدريبية إلى أخرى وبالذات فى مدى اسهام كل عنصر من العناصر المحددة للمستوى فى مستوى إنجاز الرياضى، كذلك يوضح اشكل أن استخدام معايير ثابتة لجميع مراحل التدريب سيؤدى إلى اختلاف الحكم على مدى الصلاحية من مرحلة إلى مرحلة. وربما إلى حكم خاطئ. ولا يمكن وضع «بروفيل» للمتطلبات الواجب توافرها عند كل مرحلة تطور (وبذا أهداف بينية وأهداف نهائية لعملية التدريب) إلا على أساس معلومات سليمة عن «توليفة» أعلى مستويات الإنجاز، وكذا توافر معلومات

عن المسارات والتغييرات التى تحدث فى هذه التوليفة من بداية التدريب وحتى الوصول إلى أقصى مستوى، وهو أمر لا يتم للأسف حتى الآن. ويؤدى ذلك إلى أنه فى كل مرة يتم فيها الحكم على مدى الصلاحية يقتصر الأمر على وضع العناصر المحددة لمستوى الإنجاز «عند الوصول إلى أقصى مستوى» فى الاعتبار.

٤- يجب أن يتضمن الحكم على مدى الصلاحية فى مجال الناشئين معلومات تنبؤية عن النجاح المتوقع تحقيقه أثناء كل مرحلة من مراحل التدريب. ولأداء هذا التنبؤ بنجاح يجب أن نضع فى الاعتبار عند تحديد مدى الصلاحية كل من:

(أ) مستوى التطور الحالى «مستوى الإنجاز الحالى» وكذا إمكانات التطور المستقبلية.

(ب) العمر العقلى.

(جـ) العمر البيولوجى.

(د) العمر التدريبى.

(هـ) حجم التدريب الذى أداه حتى هذه اللحظة.

٥- لا يمكن التأكد من مدى صحة الحكم بالصلاحية أثناء كل مرحلة من مراحل التدريب طويل المدى إلا بالنسبة للمرحلة التدريبية التالية. إذ تبنى كل مرحلة تطور «مرحلة تدريبية» الأساس للمرحلة التاية (السيد عبد المقصود ١٩٨٥، ص ٥٠) ويمكن القول بأن تحديد الصلاحية عبارة عن عملية عامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستويات تطور الرياضى فى ومن خلال التدريب والمنافسات. ومع حدوث تقدم فى مستوى التطور يجب زيادة توجيه هذه العملية على أساس نتائج التحليلات الخاصة بالمتطلبات الضرورية لكل مستوى من المستويات العالية.



ويجب توجيه التدريب بحيث يسهم فى التعرف على مدى الصلاحية. يعنى ذلك أن التدريب المتعدد الجوانب كمبدأ تربوى وبنائى هام هو فى نفس الوقت بمثابة مبدأ يجب مراعاته حتى يمكن مراقبة وتحديد الصلاحية فى مجال الناشئين بصورة سليمة.

ويجب أن نضع نصب أعيننا بصفة مستمرة أن الأحكام الخاصة بمدى الصلاحية هى عبارة عن أحكام محتمل حدوثها، تزداد دقتها ومدى صحتها وثباتها مع تقدم مستوى عملية التدريب وكذا مع تقدم مستوى المعلومات النظرية والعملية.

يجب النظر إلى هذه التنبؤات بصفة مستمرة على أنها احتمالات، لأن عوامل عديدة (الظروف الاجتماعية والفردية) تلعب دوراً كبيراً فى هذا الخصوص. ولا يمكن دائماً إدراك هذه العوامل بالكامل، هذا بالإضافة إلى أن تأثير هذه العوامل غالباً ما يستمر لفترة محددة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يكون من الضرورى للتأكد من صحة هذه التنبؤات أن تترك الفرصة لمثيرات التطور المركبة الناتجة عن التدريب الذى يلى هذا التنبؤ من احداث تأثيرها.

مشاكل إنتقاء ورعاية الناشئين المتفوقون رياضياً :

يتضح مما ذكر حتى الآن أن وضع قائمة بالصفات المناسبة لتحقيق مستوى إنجاز عالى لكل من الأنشطة الرياضية (العوامل المحددة للمستوى) أساساً هاماً لتحدد مستوى الصلاحية. إلا أنه للأسف الشديد لا توجد قوائم من هذا النوع موضوعه على أساس علمى سليم إلا لعدد بسيط جداً من

الأنشطة الرياضية، هذا بالإضافة إلى أن غالبية القوائم من هذا النوع عبارة عن قوائم عامة للغاية، مما يؤدى بالطبع إلى صعوبة أداء عملية اختيار متخصص.

إلا أنه يجب فى نفس الوقت أن نذكر أنه حتى عند وجود مثل هذه القوائم فإن ذلك لن يؤدى إلى حل حاسم للمشكلة، إذ يوجد بجانب ذلك مشكلة القياس الموضوعى لكل صفة من الصفات التى تتضمنها القائمة. فمثلاً من السهل قياس الصفات الخاصة بمقاييس الجسم وكذا بالمؤثرات والعوامل الاجتماعية باستخدام مقاييس بسيطة واستبيانات (هذا على الرغم من امكانية حدوث تغيير سريع فى بعض العوامل الاجتماعية ... المستوى الدراسى .. إلخ).

إلا أنه من الصعب قياس الأسس الفسيولوجية والنفسية. إذ يحول دون ذلك الحاجة إلى استخدام العديد من الأجهزة وأداء العديد من الاختبارات والقياسات، والتى يحتاج تنفيذ بعضها إلى وقتاً طويلاً نسبياً، وما يرتبط بذلك من تكاليف عالية مما يؤدى فى النهاية إلى عدم أداء هذه الاختبارات على الأقل بصورة دورية بالإضافة إلى ذلك توجد مشكلة هامة أخرى وهى أنه حتى القياس الموضوعى سواء باستخدام اختبارات حركية أو قياسات واختبارات فسيولوجية لايعتبر بمثابة ضمان بإمكانية استخدام هذه النتائج لتحديد الصلاحية بدرجة كبيرة، إذ لا تدلنا هذه الاختبارات على قوى التطور الكامنة لدى الرياضى بقدر ما تمدنا بمعلومات عن مستواه الحالى.

وفى هذا الخصوص يكمن خطر الاقتصار على اختيار أطفال من بين الذين حدث تسارع فى مستوى تطورهم، بينما يتم غض النظر عن أولئك الذين حدث لهم تباطؤ فى مسار هذا المنظور.

الفصل العاشر

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لمراحل انتقاء الناشئين والموهوبين من المتفوقون رياضياً

- الاتجاهين الأساسيين للإنتقاء.
- مراحل إنتقاء الناشئين.
  - الإنتقاء المبدئي.
  - الإنتقاء الخاص.
  - الإنتقاء التأهيلي.
  - مرحلة تكوين المنتخبات.
- آراء حول الإنتقاء.
- مبادئ إرشادية لإنتقاء الناشئين والموهوبون.
- نماذج مختلفة لإنتقاء الناشئين الموهوبون.

الفصل العاشر

الأسس العامة والقواعد التنظيمية لمراحل إنتقاء الناشئين والموهوبين من المتفوقون رياضياً

يتمتع الناشئ بمواصفات أو خصائص معينة تميزه عن الشخص العادى فى نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوجية أو بدنية أو حركية أو نفسية، وكلما تقاربت درجات هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذى يختاره الناشئ كلما كانت فرص النجاح أفضل فى النشاط المختار.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والخصائص المميزة للناشئين يمكن التنبؤ بمدى صلاحية ممارسة هذا النشاط، إلا أن هذا لا يتأتى إلا بواسطة استخدام طرق وسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين.

كما أن عملية الإنتقاء الرياضى يجب أن ينظر إليها نظرة عامة شاملة فى ضوء الأسس التربوية والطبية والفسيولوجية والاجتماعية، وفى الآونة الأخيرة نجد أن معظم الباحثين والمتخصصين فى مجال الرياضة قد اتجهوا بدراستهم العلمية والعملية فى الخوض فى هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى اسهام هذه الأسس فى إنتقاء الناشئين، منهم من اتجه بأبحاثه ودراساته إلى الناحية الوظيفية والتشريحية لمعرفة مدى اسهامها فى النشاط وكيفية استغلالها فى إنتقاء الرياضيين الناشئين، كذلك منهم اتجه بأبحاثه إلى تقرير نمو الصفات البدنية والفنية ومعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضى عن هذه الخصائص البدنية.

عموماً يتضح من جميع هذه الموضوعات أنها تسير في اتجاه واحد هدفه تحقيق الكمال عند اختيار وانتقاء الناشئ الرياضي. وعليه نحن نتفق علي التعريف العام الذي يوضح أن الإنتقاء ، يعتبر عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن أن يحققه من نتائج..

وفيما يختص بمراحل الإنتقاء فلها اتجاهين أساسيين هما:

الاتجاه الأول:

يؤكد على الإنتقاء فى ضوء نتائج الاختبارات الأولية على أساس إمكانية إثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من ١٠ – ١٥ سنة مستقبلاً، خاصة وأن بعض البحوث قد أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية فى الإنتقاء ونتائج الناشئ فى أداء بعض المهارات الرياضية.

الاتجاه الثاني:

يؤكد على كون عملية الإنتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الاعداد الرياضى الطويل المدى، والاتجاه الغالب فى الوقت الحالى هو تقسيم عمليات الإنتقاء إلي ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة وإنما يعتمد كل منهما علي الآخر.

ويلاحظ الاتجاه الثانى يَجُب الأول، ويعتبر أكثر موضوعية من الاعتماد على الاتجاه الأول فقط، ونظراً لأنه يعتبر الاتجاه السائد حالياً، حيث أنه وغالباً أو فى العادة ما يتم إنتقاء الرياضيين من خلال الأربع مراحل التالية:

أولاً :

- **المرحلة الأولى: (الإنتقاء المبدئي أو المرحلة التمهيدية الأولية للإنتقاء):**

نعنى بها مرحلة التعرف المبدئى على الناشئين الموهوبين، وتستهدف تحديد حالة الصحة العامة، والتقدير المبدئى لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة البراضية المتوقعة.

ويرى الخبراء أنه من الصعب فى هذه المرحلة تحديد التخصص الرياضى المناسب للناشئ بدقة، حيث قد تظهر المواهب الحقيقية فى مرحلة تالية، ومن ثم لا يجب المبالغة - فى هذه المرحلة - فى وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الإنتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوى خصائص استعدادات متوسطة (أو تبدو أنها متوسطة) خلال هذه المرحلة.

ومما هو جدير بالذكر أن البعض يرى العبء الأكبر فى هذه المرحلة يقع على عاتق كل من مدرس التربية الرياضية أو المدرب الرياضى الذى عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية وفقاً للفروق الفردية التى تعتمد على السن والطول والوزن، ويحاولا جاهدين أن يعملا على جذب اهتمامات الناشئين فى هذه المرحلة السنية نحو نوع النشاط الذى يفضلونه وأن يضع المدرب عينة على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط، ويا حبذا لو كان هذا النشاط يتفق وتخصصه، وإذا لم يكن وتخصصه فعليه أن يعطى الناشئ الفرص للظهور وإثبات وجودة فى ممارسة هذا النشاط ولا يتأتى فى ذلك إلا من خلال اشتراكه فى اللقاءات التجريبية، وسرعان ما سوف تقع عليه العين الثاقبة التى لها اهتماماتها البالغة فى هذا النشاط.

ثانياً :

المرحلة الثانية: (الإنتقاء الخاص) :

ويفضل أن يطلق عليها البعض مرحلة التدقيق فى اختيار الناشئين الذين يتخصصوا فى نوع النشاط الذى يحبونه، فى هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم فى مرحلة الإنتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتلاءم مع استعدادهم وقدراتهم وذلك وفقاً لاختبارات ومقايس أكثر تقدماً. والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة (الإنتقاء الخاص) يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعاً لنوع النشاط الرياضى.

وعن هذه المرحلة يبين العديد من المتخصصين بأن هذه المرحلة تتميز بالتمحيص والتدقيق الجيد فى مجموعات الناشئين.

وتستخدم فى هذه المرحلة الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية فى قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية. وتدل المستويات العالية فى هذه الأبعاد التى يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

ويتم ذلك كله عن طريق لجنة اختيار الناشئين داخل المركز أو النادى وعادة ما يكون تشكيل هذه اللجنة من مدير المركز التدريبى وجهاز التدريب كما يدخل ضمن هذه اللجنة بجانب اختبار واختيار الناشئ، فحص التقارير المقدمة من المدربين أو الكاشفين عن هؤلاء ونتائجهم وعدد المباريات التى اشتركوا فيها لتأكيد مستواهم الرياضى.

ثالثا:

- **المرحلة الثالثة (الإنتقاء التأهيلي):**

كما يطلق البعض عليها مرحلة التحديد أو (التخصص الرياضى)، التى تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الإنتقاء والتدريب، وكذلك إنتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز فى هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفووظيفية *Morpho - functional* اللازمة لتحقيق المستويات العالية، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضى، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدنى، عن (فايتسخوفسكى)، كما يؤخذ فى الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة فى اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التى يتطلبها النشاط التخصصى.

كما يرى البعض بأن من الممكن فى هذه المرحلة تحديد المركز أو التخصص الذى سوف يشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن إمكانياته وقدراته التى يتمتع بها وهل يتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أم لا وذلك فى حالة الألعاب الجماعية (ألعاب الكرة) مع ملاحظة أن يتم بأساليب علمية من خلال الفحوص والدراسات العلمية والتربوية التى يشترك فى وضعها الجهاز بجميع أعضائه ولا يفوتنا أن تشمل هذه العملية العلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية (الإرادة) لإثارة الهزيمة والقدرة على الكفاح التى تميز اللاعبين وارتباطها بخصائص اللعب وذلك من خلال مواقف اختبارات خاصة تغطى هذه الناحية.

رابعاً:

مرحلة تكوين المنتخبات:

بعد التأكد من مستوى الأداء الفنى والمهارى لهؤلاء الناشئين داخل أنديتهم أو مراكز تدريب الناشئين يبدأ عادة التحضير للمنتخبات المختلفة من هؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق، منتخبات مراكز تدريب منتخبات للتمثيل فى المسابقات الدولية والبطولات الدولية ويجب ملاحظة أنه قبل البدء فى الانضمام لهذه المنتخبات ضرورة أجزاء الاختبارات التربوية والبدنية والفسيولوجية والنفسية والصحية، وتقارن نتائج هذه الاختبارات بالمعايير والمستويات الموضوعة كشرط للانضمام لهذه المنتخبات حيث تتمثل أهمية هذه الفحوص البدنية والطبية أو الفسيولوجية فى تحديد حجم الأحمال البدنية الواقعة على الناشئ ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لسرعة استعادة الشفاء (العودة إلى الحالة الطبيعية).

آراء حول إنتقاء الناشئين الموهوبين

لقد أصبح موضوع إنتقاء الناشئين الموهوبين من الموضوعات الهامة التى أثارت جدل كثيراً من العلماء والمتخصصين فى مجال الرياضى عامة ومجال التدريب خاصة، فقد يرى البعض أن إنتقاء الناشئين من خلال المقاييس العلمية يعتبر صعب التطبيق وخاصة من خلال القاعدة الكبيرة من الناشئين فى الأندية والمؤسسات الرياضية بشكل عام وفيما يلي بعض الآراء التي نادي بها البعض حول عملية الإنتقاء العملية للناشئين.

١- ظاهرة التعويض :

ويستند فيها الرأى والاستيضاح العلمى إلى الرأى الذى يعتمد فيه على أن الأداء الرياضى الجيد للاعبين يمكن الوصول إليه من خلال التوافق والتكامل والتوائم بين عناصر كثيرة ومتعددة للمهارات والقدرات والسمات الحيوية المختلفة للناشئين الرياضيين ولا يحددها عنصر أو إثنان أو ثلاثة فقط، ولكن نؤكد على ذلك بالإشارة على سبيل المثال إلى نتائج دراسات (بار تمس *Partemus*) ١٩٨٧ والتى ظهر فيها من خلال دراسة تتبعية على ١٠٠ لاعب تنس ممتاز أنه لم يظهر على اللاعبين قدرات أداء يمكن من خلالها القول بأنها سائدة أو موجودة لديهم فإذا ظهر ضعف فى جزء من مهارة لدى لاعب بعينه فرنه يوضه بإظهار مستوى عال فى مهارة أخرى وهذا ينطبق على القدرات البدنية والفسيولوجية.

٢- التنبؤ بموهبة الناشئين ومؤشرات الموهبة لديهم :

كما نضيف إلى الرأى السابق بأن «بارتمس» قد اقترح تغير المسمى من التنبؤ بالموهبة إلى مسمى مؤشرات الموهبة.

٣- التفاعل بين الوراثة والبيئة :

يرى البعض أن الرياضيين هم دائماً نتاج تفاعل جيناتهم وبيئتهم وبالرغم من أن التدريب الرياضى يؤثر فى فسيولوجية الجسم إلا أن دور الجينات هو الأول والأخير فى المستوى الرياضى.

ومن هنا نجد أن الجينات لها جذور ممتدة فى تحديد الموهبة الرياضية.

وعلى سبيل المثال تشير نتائج العديد من البحوث فى مجال الكرة الطائرة والدرجات ورفع الأثقال والمارثون والتنس والسباحة أن للبيئة تأثيراً كبيراً على التنبؤ بالأداء ومن أمثلة مؤثرات البيئة الأسرة والمدربون وطبيعة التدريب البيئة التدريبية وفى نفس الوقت نجد أن بعض الباحثين أمثال (هفليسيك) *Hefleceek* وآخرين يأكدون على أن التنبؤ بالأداء من خلال تتبع متغيرات ثابتة تحدد درجة مستقبلاً فى الرياضة إنما هى متغيرات تأثر فيها لدرجة كبيرة الجينات ويكون تأثير البيئة عليها ضعيفاً *Bouchard & Mallena*.

وفى هذا المجال يجدر الإشارة إلى مجموعة توصيات كل من مالينا *Mallena*، بوشارد *Bouchard*، والتى قدماها فى توصيات اللعبة الأولمبية لعام ١٩٨٦ فى ندوة جينات الإنسان:

١- تم التأكد من أن نوع الجينات عنصر مؤثر فى اللياقة الفسيولوجية والصحية بشكل عام للإنسان.

٢- لقد ثبت أن النمو البدنى للصغار وتحت الظروف العادية يعتمد على عناصر الجينات وذلك بالنسبة لكل من درجة النمو وسرعته.

٣- التأكد من أن تأثير الجينات المفحوصة لدى الزفراد يلعب دوراً هاماً فى معدل وسعة الاستجابة للاستثارات التى لها صفة الاستمرارية مثل التمرينات البدنية المنظمة.

يعد دراسة نماذج إنتقاء الناشئين الموهوبين وتحليلها وكذلك دراسة بعض المشكلات المتعلقة بعملياتها تؤيد المؤلفة لهذا المؤلف الاقتراحات لبعض المبادئ الإرشادية التالية والتى أشار إليها العديد من المتخصصين فى مجال التدريب والإنتقاء الرياضى لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

المبـدأ الأول :

هو ذلك المبدأ الذى يعتمد عليه إنتقاء الناشئين الموهوبين على أساس التنبؤ طويل المدى لأداء الناشئين.

المبدأ الثاني :

وهو المبدأ الـذى يوضـح أن عمليـة انتقـاء الناشـئين الموهوبـين ليست غاية بل هى وسيلة لحقيق الغاية الكبرى والمتمثلـة فى تنمية وتطوير المواهب فى الرياضة لذا فالوصول إلى المواهب يتضمن عدة عمليات منها إنتقاء المواهب.

المبدأ الثالث :

هو المبدأ الذى ينادى بأن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين لها قواعد محددة موضوعة تكون هذه القواعد مرتبطة تماماً بالوراثة.

المبدأ الرابع :

وهو المبدأ الذى يرتبط بالتخصصية إذ يجب أن يوضع فى الاعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين المتطلبات التخصصية الرياضية المطلوبة الإنتقاء لها.

المبدأ الخامس :

وفيه نعتمد على أن الأداء فى لرياضة متعدد المؤثرات وعلى هذا يجب أن تكون عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين أيضاً متعددة الجوانب.

المبدأ السادس :

يجب أن يوضع فى الاعتبار خلال عملية إنتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلة ذلك:

١ – العناصر المؤثرة فى القدرة على الأداء خلال المراحل السنية المختلفة.

٢ – إن بعض متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب والتطور.

نماذج مختلفة لإنتقاء الناشئين والموهوبين

أولا: نموذج «هارا» لاختيار الناشئين الموهوبين

يرى «هارا *Harra*» وهو باحث ألمانى أنه يمكن الاستدلال على إذا ما كان الناشئون الموهوبون يمكن أن ينجحوا أو يتفوقوا فى المجال الرياضى من خلال عدة خطوات تضمن استمرارهم فى التدريب كما يلى:

١- اخضاع الناشئين لبرامج تدريبية :

فى هذه الخطوة يخضع الناشئون المطلوب الموهوبين منهم منهم لبرامج تدريب تهدف إلى تطوير مستوايتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذا البرنامج يجب لهم تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يلي:

أ- اعداد البيئة التدريبية الملائمة والصالحة.

ب- اعداد البيئة الاجتماعية، ويعتبر «هارا» هذا العنصر عنصراً هاماً فى اختيار الناشئين أن لهذا أثر كبير فى نمو وتطور الرياضى.

إنتقاء الناشئين الموهوبين حسب رأي هارا

يتم إنتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين أساسيتين كما يلى:

أ- **المرحلة العامة:** وفيها ينتقى الناشئون الوهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام.

ب- **المرحلة التخصصية:** وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال القدرات التخصصية وقد أشار «هارا» إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية إنتقاء الناشئين الموهوبين.

- ملاحظة أنه يجب أن تتم عملية إنتقاء الناشئين طبقاً لمؤشرات محددة هامة موجودة فى أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط الرياضى التخصصى وهذه العناصر يجب عن اختيارها مع وضع عنصر الوراثة فى الاعتبار.
- كما يجب تقييم خصائص الناشئ أو الناشئة وقدراتهما من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجى لهما.
- عموماً فإن إنتقاء الناشئين لايتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل أيضاً عن القدرات المستمرة مثل القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم ومن

أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة فى المدرسة ومدى الممارسة والمشاركة فى الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور شخصياتهم.

وقد قام «هارا» بتطبيق أسلوبه في إنتقاء الناشئين من مرحلتين كما يلي:

المرحلة الأولى: مرحلة الإنتقاء العام:

وقد أجرى فيها اختبارات القدرات الرئيسية للأداء فى الرياضة بشكل عام وتمثلت فى الطول الكلى للجسم كأحد القياسات الهامة وسرعة الجرى والتحمل والتوافق والمقدرة على التفاعل فى المواقف التنافسية فى الألعاب. ومن المهم قياس مدى التفاعل فى موقف فرد لفرد وقد أضاف إلى ذلك كله التقارير الخاصة بالملاحظات التى أخذت من منافسات الأولين التى يمكن أن تتم فى النادى (أو المدرسة).

المرحلة الثانية: مرحلة الإنتقاء الخاص:

وقد استخدم فيها «هارا» المؤشرات الأربعة التالية:

- قياس مستوى الأداء الذى وصل إليه الناشئون بعد خضوعهم للبرنامج.
- قياس معدل تطور مستوى الأداء للناشئين.
- قياس مدى ثبات الأداء خلال الظروف المتغيرة للناشئين.
- قياس استجابات لمتطلبات التدريب.

إن قياس هذه المؤشرات الأربعة يتم خلال مشاركة الناشئ أو الناشئة فى البرامج التدريبية للرياضة التخصصية وفى نهاية البرنامج التدريبى يجرى التنبؤ بمدى فرصته أو فرصتها فى تحقيق التفوق فى الأداء خلال المستويات الرياضية العالية.

ثانياً: نموذج «هافليثيك» لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

اقترح «هافليثيك *Havlicek*» وآخرون ١٠ مبادئ يجب اتباعها عند القيام بإنتقاء الناشئين الموهوبين وفيما يلى ملخص بهذه المبادئ:

١- التأكد من أن الناشئين الذين سوف يتم اختيارهم يعتبرون مواهب سوف يتمكنون من الاستمرار فى التدريب فى ذات الرياضة.

٢- اتباع الخطوات الضرورية التالية:

أ- التعرف على الناشئين المميزين فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة.

ب- تخصص الناشئين فى رياضة من الرياضات الأم.

جـ- تحديد مدى احتمالات وصول الناشئين إلى المستويات الرياضية العالية.

٣- يجب مراعاة عدم تخصيص الناشئين فى رياضة واحدة مبكراً بل يجب مراعاة ممارستهم لعدد كبير من أنواع الرياضة فى السن المبكر.

٤- يجب اختيار الناشئ أو الناشئة من خلال تتبع التأثير الوراثى ومدى النمو والتطور الثابت له والتأكد من أن له أولها قيم جيدة.

٥- إن الأداء الرياضى له مؤثرات متعددة ومتداخلة إذ لابد أن تقول علوم الرياضة كلماتها وتسهم فى إنتقاء الناشئين الموهوبين.

٦- مراعاة العوامل التى تتأثر بالوراثة لدى الناشئ أو الناشئة مثل الطول والمورثات الثابتة مثل السرعة وأخيراً الجوانب غير الثابتة مثل الدوافع.

٧- يجب أن يختار الناشئون الموهوبون من بين عدد كبير منهم.

٨- يجب أن يختار الناشئون الموهوبون من خلال معلومات منتقاة بعناية ومن خلال أعمال علمية مثل اختبارات وقياسات أعدت بأسلوب علمى.

٩- يجب أن يتم اختير الناشئين الموهوبين من خلال عدد كبير من المنافسات ولفترات طويلة.

ثالثاً: نموذج «جيمبل» لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

وفيما يلى نعرض نموذج «جيمبل *Gimbel*» وهو باحث ألمانى وهو يشير إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة هى:

١- القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية.

٢- القابلية للتدريب.

٣- الدوافع.

كما يجب أن يحلل الناشئون من خلال عوامل داخلية وخارجية كما يلى:

١- عوامل داخلية: وتتمثل فى دراسة جينات الناشئين.

٢- عوامل خارجية: وتتمثل فى الظروف البيئية والعوامل الاجتماعية وظروف التدريب.

وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية لعملية إنتقاء الناشئين:

١- تحديد العناصر الفسيولوجية والبدنية التى تأثر فى الأداء الرياضى فى عدد كبير من أنواع الرياضة.

٢- إجراء الاختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية والبدنية فى المدارس ثم الاعتماد على نتائجها فى تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ أو ناشئة.

٣- تنفيذ برنامج تعليمى للرياضة المعنية يتراوح زمنه ما بين ١٢ : ٢٤ شهر ويتم خلال ذلك اخضاع الناشئ أو الناشئة للاختبارات ورصد وتحليل تقدمهم وتتبعه.

٤- فى نهاية البرنامج التعليمى يتم إجراء دراسة تنبؤية لكل ناشئ أو ناشئة وتحديد احتمالات ناجحة مستقبلاً فى الرياضة التخصصية طبقاً للمؤشرات الإيجابية والسلبية التى اتضحت من تلك الدراسة.

رابعاً: نموذج «ديرك» لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

اقترح «ديرك *Derke*» ثلاثة خطوات لإنتقاء الناشئين الموهوبين فى الرياضة وهى كما يلى:

الخطوة الأولى:

وهى تتضمن إجراء قياسات تفصيلية فى العناصر التالية:

١- الحالة الصحية العامة.

٢- التحصيل الأكاديمى.

٣- الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعى.

٤- النمط الحسى.

٥- القدرة العقلية.

الخطوة الثانية:

ويطلق عليها مرحلة التنظير وهى تتضمن ما يلى :

مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ من نمطه وتكوينه بالخصائص المقابلة المطلوبة من الرياضة التخصصية وكذلك مقارنتها بالخصائص ذاتها فى الرياضة بشكل عام.

الخطوة الثالثة :

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبى ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين فى كافة الجوانب وكذلك الجوانب النفسية لهم ودرجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التى من خلالها يتم الإنتقاء.

خامساً: نموذج «بومبا» لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

لقد تتبع «بومبا *Bommba*» عمليات إنتقاء الناشئين الموهوبين من الستينات من هذا القرن وقام بتعميم ثلاث خطوات لها كما يلى :

الخطوة الأولى :

وتتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والقدرة العضلية والمهارات.

الخطوة الثانية :

وتتضمن قياس السمات الفسيولوجية ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين فى العمل مثل الجهاز الدورى والتنفسى والعصبى .. إلخ.

الخطوة الثالثة :

وتتضمن القياسات المورفولوجية.

ويرى بومبا أن الاختيار يتم من خلال مقارنة الناشئين فى القياسات فى الخطوات الثلاثة السابقة بنظيرها فى أفضل اللاعبين فى الرياضة التخصصية.

سادساً: نموذج "بارا - أور" لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

اقترح بار أور *Bar - Or* خمس خطوات لإنتقاء الناشئين الموهوبين هى كما يلى:

١- تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفسيولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.

٢- مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين بجداول النمو للعمر البيولوجى.

٣- وضع الناشئين فى برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه.

٤- تقويم عائلة كل ناشئ وناشئة من حيث الطول وممارسة الأنشطة الرياضية.

٥- إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمى من خلال نماذج الأداء.

سابعاً: نموذج "جونز - وواطسون" لإنتقاء الناشئين الموهوبين:

لقد ركز كل من جونز *Jones* وواطسون *Watson* على إمكان التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلاً اعتماداً على المتغيرات النفسية أولاً ثم بعد ذلك باقى العناصر الأخرى كالبدنية والمهارية وغيرها. ولكنهما لم يقدما لنا نموذج للإنتقاء فى حين قدما اقتراحاً بعدة خطوات وهى كما يلى:

١- تحديد هدف الإنتقاء.

٢- اختيار العناصر التى سيتم من خلالها الإنتقاء.

٣- إجراء التنبؤ من خلال نماذج الأداء والتأكد من قوتها.

٤- تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد.

الفصل الحادي عشر

مصادر المحددات الأساسية للإنتقاء

- التعرف على مواصفات الأبطال البارزين.
- المحددات الثابتة للإنتقاء.
- درجة ثبات محددات الإنتقاء.
- التساوي الداخلي لمحددات الإنتقاء.
- اختلافات الثقة في التنبؤ.

أولاً: المحددات البيولوجية:

- المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي وأهميتها في الإنتقاء.

ثانياً: المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية):

- النضج المبكر وصلاحية الطفل للكرة الطائرة أو الألعاب الجماعية.

ثالثاً: المحددات السيكولوجية (النفسية) لعملية الانتقاء.

رابعاً: المحددات الخاصة بالقدرات البدنية والحسي حركية.

خامساً: المحددات الخاصة في الاستعداد للنجاح.

سادساً: المحددات الخاصة بالسن المناسب.

الفصل الحادي عشر

مصادر المحددات الأساسية للإنتقاء

أما عن محددات الإنتقاء فلها مصدرين أساسيين هما:

أولاً:

تحليل مفردات ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي التخصصي... وهذا يسمي في مناهج البحث العلمي، تحليل العمل أو الوظيفة *Work or jopanalysis*..

ثانياً:

التعرف علي مواصفات الأبطال البارزين في اللعبة، حيث تفوقهم فى النشاط الرياضى التخصصى يعنى أنهم يملكون مواصفات ومتطلبات هذا التفوق.

المحددات الثابتة للإنتقاء:

ويعتمد الإنتقاء فى تحديد محدوداته على تلك المحددات الثابتة أو ذات الثبات النسبى، ويقصد بالثبات النسبى هو أن تكون الصفة أو القدرة أو السمة المختارة كأحد محددات الإنتقاء لها صفة الاستمرارية دون تأثر سلبى بالمتغيرات، وذلك لنجاح التنبؤ بها فى المستقبل (سن البطولة).

درجة ثبات محددات الإنتقاء:

أما عن درجة ثبات محددات الإنتقاء فهى متباينة، مثلاً محددات البناء الجسمى *Body structur* تعد أكثر محددات الإنتقاء ثباتاً. فى حين أن المحددات النفسية لا تتمتع بنفس القدر من الثبات. هذا لا يعنى أن المحددات

النفسية ليست لها قيمة، على العكس فهى هامة وضرورية وتدخل ضمن نماذج الإنتقاء الناجحة..، ولكن ما نقصده أن القرارات الحاسمة فى عملية الإنتقاء يجب أن تكون من خلال المحددات الفيزيقية.

التساوي الداخلي للمحددات:

وحتى داخل المحددات البنائية فإنها لا تتساوى فى درجات ثباتها، فمثلاً نمط الجسم *Somatotype* يعتبر أكثرها ثباتاً على الاطلاق..، فهو أكثر ثباتاً من تكوين الجسم *Body composition* (يضم نسبة الدهون فى الجسم)، لكون درجة تغير نمط الجسم فى حدود الحياة الرياضية للرياضى محدود إذا ما قورنت بدرجة تغير تكوين الجسم الذى يتأثر بشدة بالتدريب الرياضى المكثف ونظام التغذية..، هذا علاوة على أن نمط الجسم يتضمن ضمنياً متغيرات البناء الجسمانى.

ويشير خبراء الإنتقاء إلى أن محددات الطول الكلى للجسم وطول الذراعين والرجلين والكتفين تتمتع بثبات نسبى قدره ٩٠٪ وكذلك القوة العضلية لها ثبات نسبى جيد إذا قيست فى سن ١٣ - ١٥ سنة، والمرونة إذا قيست فى سن ١٤ - ١٦ سنة، وتشير نتائج أحد البحوث إلى أن سعة العمل البدنى *PWC* تعتبر محدداً جيداً إذا قيست فى سن ١١ - ١٢ سنة وتزداد فى سن ١٦ - ١٧ سنة، فى حين لا يعتمد عليها فى سن ١٣ - ١٦ سنة.

اختلافات الثقة في التنبؤ:

مما سبق يتضح أن هناك اختلافات فى مدى الثقة فى التنبؤ بالمستقبل بين القدرات البدنية *Physicala-ablities* باعتبارها أهم محددات الإنتقاء فى المجال الرياضى. ويمكن الجزم بأن المحددات الوراثية *Geneties* أكثر قدرة

على التنبؤ مقارنة بالمحددات الأخرى التى تتأثر أو يمكن أن تتأثر بالمؤثرات البيئية.

وعموماً يمكن تقسيم محددات عملية الإنتقاء من الناحية النظرية إلى ست أنواع رئيسية تشمل المحددات البيولوجية والمحددات الفسيولوجية، القدرات الحس حركية والمحددات السيكولوجية والاستعدادات الخاصة المحددات الخاصة بالسن ولأهميتها سوف نتناول كل منها على حدة وبشيء من التفصيل.

أولاً: المحددات البيولوجية:

إن هذه المحددات فى العادة نراها:

- تشمل كل من الصفات الوراثية للفرد.
- مؤشـرات النمـو وما تبـع ذلك مـن العمـر الزمنـى وعلاقتـه بالعمـر البيولوجى.
- المقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية.
- الخصائص الوظيفية للناشئ.
- تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الإنتقاء خاصة فى المراحل الأولى حيث أن تحقيق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية.

ويذكر عن (فالكوف) أنه قام بدراسة مراحل النمو اتضح أن هناك فترات معينة تحدث أثناء عملية نمو الفرد تتميز بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابى أو السلبى بالعوامل البيئية الخارجية، وتعتبر دراسة

حدود الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية من الموضوعات الهامة فى مجال الانتقاء لذا تستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو تحديد العمر المناسب لبداية التدريب فى الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد العمر المناسب لتحقيـق أعلـى المستويات الرياضـية وعـدد السـنوات اللازمة لتحقيق ذلك.

وفى هذا الصدد يضيف آخرون المحددات الأساسية للإنتقاء هى التى تتضمن المحددات البيولوجية والنفسية والحركية..، أما عن المحددات البيولوجية فقط هى التى تتضمن النواحى (الفسيولوجية، المورفولوجية) وأن الجزء الفسيولوجى منها يتضمن السلامة العامة لأجهزة الجسم العضوية (الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي، الجهاز الغدي، والجهاز العضلي، الجهاز العظمي.. إلخ) وبشكل خاص منها سلامة القلب وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ونسبة استهلاك الأكسجين، وسرعة استعادة الشفاء، وكذلك الوافق العضلي العصبي، وكفاءة الجهاز الغدي. هذا ويجب أن يتطرق الأمر إلى مجال الكيمياء بما يشمله من دراسة مولدات الطاقة ATP، وكذلك تحليل الدم وتحديد معدلات الكرات البيضاء والحمراء فيه، وكذلك نسب تواجد حامض اللاكتيك، والمنظمات الحيوية.. إلخ، فهذه أمور هامة وضرورية ولها تأثيراتكبيرة على الأداء الرياضى.

وعن المقاييـس الفسيولوجية والعـمـر البيولوجـي وأهميتها للإنتقـاء فـي رياضيات المستويات العالية هناك رأي يوضح أهمية القياسات على أن القياسات الفسيولوجية تشير إلى مستوي عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل: النبض وعدد مرات التنفس، وكذلك القدرة علي امتصاص الاكسجين والسعة الحيوية، حيث تعطي هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوي القدرات الوظيفية في المستقبل، وتحديد قيم هذه

القياسات فى ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنية، وبخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة فى المستقبل تكون خلال المرحلة السنية من ١٠ : ١٢ سنة.

كما تجدر الإشارة إلى أهمية (العمر البيولوجي):

كأحد العوامل المساعدة فى اختيـار المواهـب ورعايتهـا أو المسـاعـدة فـى وصول الطفل إلى المستويات العالية فى المستقبل. ومن المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجى للجسم والعمر الزمنى على مدار مراحل النمو، حيث يسير التطور أو النمو الجسمانى - البدنى بديناميكية معروفة حتى اكتمال النضج، وبمعني آخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معيار)، ويعتمد هذا النمو علي تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة إلي أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الإنتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر. وكذا مستوى تطور هذه القدرات حيث يتضح فى كثير من الأحيان تفوق تطورالعمر البيولوجى عن العمر الزمنى.

ثانياً: المحددات المورفولوجية (القياسات الجسمية):

وعن المحددات المورفولوجية اتفق الكثيرون على أن عملية الإنتقاء تستهدف التنبؤ بإمكانات الرياضى الناشئ فى المستقبل فقد اتجه كثيراً من الباحثين إلى التنبؤ فى مجال الإنتقاء على أساس الإمكانات الوظيفية للفرد إلا أنه لا تزال هناك صعوبة فى تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية، وفى هذا الصدد يذكر عن علماء الفسيولوجيا أن ذلك يرجع إلى كثرة هذه الخصائص وتعدد الطرق الفسيولوجية مع الأخذ فى الاعتبار تفاعل الوظائف

الفسيولوجية فيما بينهما إلا أن هناك بعض العوامل التى يمكن اعتبارها كمؤشرات وظيفية تؤخذ فى الاعتبار عند الإنتقاء مثل الحالة الصحية العامة والتغيرات والمورفووظيفية معاً والإمكانات الوظيفية للجهاز الدورى والتنفسى والاقتصاد الوظيفى وخصائص استعادة الاستشفاء والكفاءة البدنية العامة والخاصة.

ولما كانت المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية ذلك أن كل نشاط رياضى له متطلبات بدنية خاصة مميزة له عن غيره من الأنشطة الأخرى.

لزم الأمر أن نتطرق إلى المحددات الأنثروبوميترية باعتبارها ضمن المحددات الجسمية والتى تتبع المحددات البيولوجية، بما تتضمنه من أطوال مثل الطول الكلى للجسم، أطوال الجذع.. إلخ) والأعماق (عمق الصدر، عمق الحوض.. إلخ) والعروض (عرض المنكبين، عرض الحوض.. إلخ) والمحيطات (محيط الصدر، محيط البطن، محيط الفخذ.. إلخ) هذا بالإضافة إلى الأدلة الأنثروبومترية المركبة التى تتضمن العلاقات النسبية بين أجزاء الجسم المختلفة، وكذلك الوزن لما له من أماكن تجمع الدهون المختزنة فى الجسم مثل خلف العضد، وأسفل اللوح وأعلى العظم الحرقوفى، وعلى الفخذ، وعلى سمانة الساق.. إلخ. جميعها محددات مورفولوجية لا يمكن تجاهلها كمصادر للإنتقاء، وفى هذا يشير المتخصصين فى مجال تدريب وتدريس السباحة إلى أهمية التعرف على:

النضج المبكر وصلاحية الطفل للكرة الطائرة (أو الألعاب الجماعية)

ينمو الطفل بشكل مختلف - فكل طفل ينمو بخصوصية كبيرة - لذا يجب عدم المقارنة بين الأطفال فى جوانب نموهم.

كما أن بعض الأطفال يبلغون وينضجون مبكراً مقارنة بزملائهم. ويترتب على ذلك نمو أنسجتهم العضلية بشكل أكبر - مما ينعكس بشكل عام إلى أدائهم الحركى - وتصبح فرصتهم فى التحصيل الحركى أفضل وتختفى هذه الفرصة والصلاحية بعد البلوغ. وفى الحقيقة - تقل فرصة الأطفال الذين ينضجون مبكراً وذلك لقصر وزيادة نضجهم العضلى. وبالتالى تقل صلاحيتهم فى الحركة الانسيابية فى الماء. ويؤثر نوع الجسم فى زيادة مقاومة الماء للجسم أثناء حركته فى الماء - هذا بالإضافة إلى ضعف توازن الجسم فى الأوضاع المختلفة.

أما بالنسبة للبنات الذين ينضجون مبكراً فإنهم يبدون أقصر ودوى بناء عضلى محدود خاصة فى الجزء العلوى من الجسم - وكلا الأمرين يحددان أدائهن الحركى والبدنى. بينما تبين أن الأطفال الذين ينضجون ويبلغون متأخراً، هى أكبر فى القدرة العضلية، والقدرة اللاهوائية، والتحمل الهوائى.

كما تبين قدرة المتأخرين فى النضج على الأداء الجيد خاصة فى المراحل السنية مما يساعدهم فى تجاوز - تأثيرات سن البلوغ - بسلام.

ومن هذا الصدد تظهر أهمية القياسات الأنثروبومترية (المورفولوجية)، عند تطرقنا للإنتقاء فى المستويات العالية فيوضح أن أهمية هذه القياسات. وتتمثل فى أطوال وأوزان الجسم ووصلاته وعلاقة كل منهما بالآخر، ومن

خلال تلك المعلومات الأنثروبوميترية يمكن التنبؤ بمعلومات فى غاية الأهمية، فالطول الذى يمكن أن يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج أمراً يستحق الاهتمام وهو أمراً حاسماً فى عملية الاختيار، وتعد نتائج البحوث العلمية فى مجال البيوميكانيك أعظم دليل على ذلك، حيث تشير إلى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الأنثروبومترية ومستويات الأداء فى الأنشطة المختلفة، وعلى سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصير والمتوسط لرياضة الجمباز، بينما طوال القامة لرياضيات السلة والطائرة واليد والرمى والوثب أيضاً.

ويجدر الإشارة إلى ما توصل هافليسك *Havlicek* (١٩٧٧) إلى معادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ بالطفل فى المستقبل فى ضوء الطول الحالى وطول الوالدين الأمر الذى يشير إلى أهمية النواحى الوراثية:

الطول بالنسبة للولد = [(طول الوالد + طول الوالدة) × ١,٠٨]/٢.

الطول بالنسبة للبنت = [(طول البنت × ٠,٩٢٣) + طول الوالدة]/٢.

ثالثاً: المحددات السيكولوجية (النفسية) لعملية الإنتقاء:

كما هو معروف لدينا جميعاً أن ممارسة النشاط الرياضى يحتاج من وجهة النظر السيكولوجية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والانفعالية) حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضى، ويعنى هذا أن الفرد الرياضى يكون فى مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدنى القيام بالتفكير وتكييف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضى ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته فى المنافسات الرياضية.

ويضيف أن الجهود التى بذلت حققت فى مجال الانتقاء تقدماً فيما

يختص بالسمات النفسية التى تتطلبها أنشطة رياضية معينة، وللعلم فإن قياس مستوى نمو هذه السمات لدى الناشئين خلال مراحل الإنتقاء يعد مؤشراً جيداً للتنبؤ بمستوى وإتجاهات الناشئ نحو نشاط رياضى معين من العوامل النفسية الأساسية فى الإنتقاء.

يؤيد ذلك الكثيرين من المتخصصين فى أن المحددات النفسية التى تتضمن سمات الشخصية (المعرفية الديناميكية، المزاجية) سواء العقلية المعرفية الإنفعالية والوجدانية..، ويجب أن يتطرق الأمر إلى قياس الإدراك فى شتى صوره المختلفة (بصرى، سمعى، حركى). وكذلك الميول أو الإتجاهات والاستعدادات الخاصة والدافعية، من الأمور الهامة التى لا يمكن اغفالها، خاصة إذا ما حاولنا قياس مدى الناشئين كخطوة مساهمة هامة فى عملية الإنتقاء.

كذلك يحمل النشاط الرياضى فى طياته طابع المنافسة خاصة فى المستويات الرياضية العالية وما يرتبط بذلك من مشاكل حالة ما قبل المنافسة، كما حظيت مشكلة الانتباه باهتمام كبير فى مجال الاعداد النفسى للرياضيين.

وفى هذا الصدد اتفقت معظم الآراء على أن القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية لها أهمية خاصة عند الإنتقاء فمثلاً: يعد مستوى الذكاء والإدراك معياراً هاماً للتنبؤ بالمستوى فى المستقبل، وفى عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخططية، ومدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج البحوث العلمية إلى أن هناك ارتباط إيجابى بين

مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب، وأن نتائج الاختبارات الاجتماعية والتى تشير إلى درجة التفاعل والاندماج مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الاختيار. كما أن حرص الوالدين والبيئة المحيطة ومستوى التفوق الدراسى من العوامل التى يجب مراعاتها أيضاً فى عملية الاختيار لمساهمة كل منهما فى الانتظام وتفهم الموقف.

رابعاً: المحددات الخاصة بالقدرات البدنية والحس حركية:

وعن هذه المحددات يؤكد العديد من الخبراء والمتخصصين فى المجال الرياضى عامة والسباحة خاصة، ضرورة قياس الحركات الطبيعية فى المراحل الأولى للإنتقاء والتى تشمل الجرى، الرمى، التسلق، الحبو.. إلخ) تليها القدرات البدنية البسيطة والمركبة (القوة، والتحمل، والسرعة)، والتوافق.. إلخ) ثم يلى ذلك المهارات الأساسية للعبة وطرق اللعب والخطط، وهذا فى مراحل تالية ومتقدمة. وهنا يجب ألا ننسى دور وأهمية الصفات أو الخصائص البدنية حيث تعتبر الصفات البدنية الأساسية هى التى تمكن الفرد الرياضى من القدرة على الأداء لمختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضى المتعددة وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، وفى عملية الإنتقاء خاصة فى المراحل الأولى يميل كثيراً من الباحثين إلى تحديد هذه الصفات فى ضوء معيارين أساسيين الأول هو تحديد مستوى نمو الصفات البدنية.

والثاني هو تحديد معدل سرعة نمو هذه الصفات، أن القدرات البدنية ومستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائى واللاهوائى والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة. وكما سبق الإشارة إلى أن الطفل يسير وفق ديناميكية تطور للقدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج، ويشير

مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام فى عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التى تتأثر بعملية الوراثة فى تحديد مستواها (السرعة). وبالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والآداء كأسس هامة فى عملية الاختيار.

خامساً: المحددات الخاصة في الاستعداد للنجاح:

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح فى النشاط الرياضى ركناً أساسياً فى أركان عملية الإنتقاء فى المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد حيث يمكن من خلالها قياس الاستعدادات كذلك تحديد مستوى نموها، والتعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالى توجيه الناشئ طبقاً لاستعداداته الخاصة لممارسة النشاط الرياضى ويستخدم لذلك تقويم المدرب والاختبارات. ويلعب مستوى الاستعداد دوراً بالغ الأهمية فى مستوى الإنجاز الرياضى بصفة عامة، ومن ثم يعد معياراً جيداً فى عملية الاختبار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضى، حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط والرغبة فى التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسى والإنجاز الرياضى ومن خلال عملية المحافظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاسترشاد بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية التعلم الحركى، وكذا مدى الاستجابة والتقدم فى المستوى. وبصفة عامة فإن النتائج المتحصل عليها لمستويات الاستعداد تعد معياراً إلى حد كبير لمستوى القدرات الكامنة لدى الفرد وإمكانية التنبؤ باستغلالها لتحقيق مستوى عالى فى النشاط الرياضى.

سادساً: المحددات الخاصة بالسن المناسب للاختيار:

يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية فى غاية الأهمية، وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضى، حيث يتطلب كل نشاط سن مختلف عن غيره من الأنشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط، وقد أجمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين فى تحديد السن المناسب للاختيار، أولهما تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو الفترة الزمنية التى يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية فى النشاط التخصصى) ومن ثم تحديد عدد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة، والعامل الثانى هو معرفة المستوى المناسب الذى تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط. ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعى.

ومما لا شك فيه وبناء على ما سبق فإن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة لأخري لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوي المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه. وهذا ليس معناه أن الطفل يبدأ ممارسة النشاط الرياضى من هذا السن بل أن ممارسة النشاط الرياضى يبدأ قبل هذا لاسن ومنذ الطفولة، وتبدأ عملية الإنتقاء على أساس مستوى الأطفال فى النشاط الرياضى بصفة عامة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر ثم بعد فترة مناسبة يمكن توجيه الأطفال إلى النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبى فى النشاط المحدد لفترة من الزمن وأثناء تلك الفترة يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة بالنشاط فى ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور، وبصفة عامة يمكن أن تتوقف عملية الاختيار على أساس:

• مستوى القدرات الخاصة بالنشاط والمحددة للمستوى (بدنى - مهارى - خططى - نفسى).
• سرعة التعلم والاستيعاب.
• سرعة التطور فى مستوى القدرات الخاصة والمحددة للمستوى (درجة التكيف).
• توافر أساس ثبات المستوى فى نتائج القياسات المحددة للمستوى وكذلك المنافسات.

ويوضح بعض المتخصصين فى علم التدريب سن التدريب والمنافسة للبنين والبنات وذلك عن الاتحاد الطبى الرياضى التابع للجنة الأوليمبية. (الذى اقتصرنا فيه على توضيح السن المناسب للرياضات المائية).

جدول رقم (١): السن المناسب للتدريب والمنافسة

الرياضيات والألعاب	النشاط	بنين		بنات	
		سن التدريب	سن المنافسة	سن التدريب	سن المنافسة
كرة السلة	سباحة المنافسات	٦	١١	٦	١١
وكرة اليد	الغطس	١١	١٣	١١	١٣
والكرة الطائرة	كرة السلة وكرة اليد	١٢	١٦	١٣	١٥
الجماعية	والكرة الطائرة	١٠	١٦	١٢	١٥

الفترة الزمنية للإنتقاء، البداية والنهاية:

اتفق العديد من المتخصصين أن الفترة الزمنية للإنتقاء، البداية والنهاية تختلف من نشاط رياضى إلى آخر. ويوضح من الجدول التالى رقم (٢) يوضح سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة فى أنشطة رياضية متنوعة، وذلك من وجهة نظر هؤلاء.

جدول رقم (٢)
سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة
في بعض الألعاب الفردية والجماعية (*)

م	الألعـــاب	سن الكشف المبكر	سن التخصص	سن البطولة
١	كرة قدم	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٧ – ١٨
٢	كرة سلة	٧ – ٨	١٠ – ١٢	١٦ – ١٨
٣	كرة يد	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٦ – ١٧
٤	كرة طائرة	١١ – ١٢	١٤ – ١٥	١٦ – ١٨
٥	هوكي	١٠ – ١٢	١١ – ١٣	١٧ – ١٨
٦	سباحة	٣ – ٧	١٠ – ١٢	١٥ – ١٧
٧	كرة ماء	٦ – ٨	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨
٨	غطس	٦ – ٧	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
٩	ملاكمة	١٣ – ١٤	١٥ – ١٦	١٧ – ١٨
١٠	مصارعة (بأنواعها المختلفة)	١٣ – ١٤	١٥ – ١٦	١٦ – ١٨
١١	جمباز (رجال)	٦ – ٧	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٢	جمباز (بنات)	٦ – ٧	١٠ – ١١	١٤ – ١٧
١٣	جمباز ايقاعى (بنات)	٧ – ٨	١٠ – ١١	١٣ – ١٧
١٤	ألعاب قوى	١٠ – ١٢	١٣ – ١٤	١٧ – ١٨
١٥	رفع أثقال	١١ – ١٣	١٥ – ١٦	١٧ – ١٨
١٦	سلاح	٧ – ٨	١٠ – ١٢	١٦ – ١٨
١٧	تنس	٦ – ٨	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٨	تنس طاولة	٦ – ٨	١٢ – ١٤	١٤ – ١٧
١٩	تجديف	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨	١٧ – ١٨
٢٠	فروسية	١٢ – ١٤	١٦ – ١٨	١٧ – ١٨
٢١	شراع	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٢	خماسى	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٣	رماية	١١ – ١٢	١٣ – ١٥	١٦ – ١٨
٢٤	دراجات	١٤ – ١٥	١٦ – ١٧	١٧ – ١٨

(*) عن أبو العلا عبد الفتاح، سنة ١٩٨٩.

بالنظر إلى الجدول السابق (٢) الذى يوضح سن الكشف المبكر وبداية التخصص والبطولة فى الأنشطة الفردية والجماعة المتنوعة، يتضح أن العمر الزمنى أو المرحلة السنية مستمرة حتى سن البطولة (نهاية انتقاء المواهب)..، فهى عملية مستمرة عبر مراحل متسلسلة تبدأ بمرحلة الإنتقاء الأولى، ثم الإنتقاء الخاص، ثم الإنتقاء النهائى والتثبيت..، وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها، ومحدداتها الخاصة. وفى جميع مراحل الإنتقاء يلزم الأخذ فى الاعتبار العمر البيولوجى *Biological age* بجانب العمر الزمنى *Chronological age*.

هذا ويجب تلاشى البدء المبكر ضماناً لوصول الناشئ إلى مرحلة مناسبة من النمو العضوى، وفى نفس الوقت عدم التأخير تلاشياً لضياع وقت ثمين بالإضافة لما قد يعكسه هذا التأخير سلبياً على عملية الإنتقاء نفسها..، وهذا يتطلب دراسة عميقة لمراحل النمو.

ولعل أكبر المشاكل التى تواجه عملية الإنتقاء هو التزامن الوارد بين فترة الإنتقاء ومرور الناشئ بمراحل نمو شديدة التغير تسبق المراهقة وتتخللها، وهذا يؤجل إمكانية التنبؤ بالنجاح المستقبلى فى خلال هذه الفترة يعتبر أمراً صعباً. فالمفروض أن الرياضى يحقق أفضل مستوياته فى السباحة (مثلاً) ما بين ١٦ – ٢٥ سنة، والمفروض أيضاً أن ينجح الإنتقاء فى التنبؤ بإمكانية حدوث ذلك فى سن ٨ – ١٦ سن، وهذه فترة نمو سريعة وغير مستقرة.

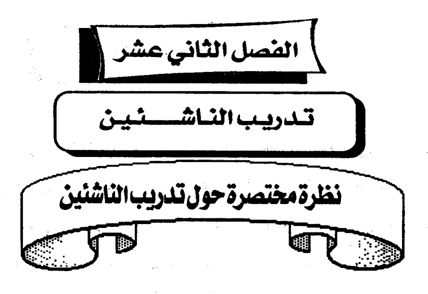
ولعل هذا ما دعا خبراء الإنتقاء إلى عدم التعجل فى الاعتماد المطلق على نتائج الاختبارات والقياسات التى تجرى فى المراحل الأولى للإنتقاء، حيث ثبت أن بوادر النتائج الموضوعية للاختبارات التى لها قدرة تنبؤية سليمة تظهر بعد عام ونصف من بداية الإنتقاء والتدريب..، فليس مستغرباً أن يبدأ الناشئ بداية بطيئة ثم يليها تفوقاً ملموساً ينتهى بظهور موهبة حقيقية..، هذه أمور يجب مراعاتها لتحقيق الإنتقاء الأفضل وعدم إهدار مواهب قد يكون لها شأن فى المستقبل.



الفصل الثاني عشر

تدريب الناشئين

- نظرة مختصرة حول تدريب الناشئين.
- أهداف وواجبات تدريب الناشئين.
- البرنامج الزمني لتدريب الناشئين.
- العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين.
- الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين.
  - أولاً : الاعداد الفسيولوجي.
  - ثانياً: الاعداد التكنيكي.
  - ثالثاً: الاعداد التاكتيكي.
  - رابعاً: الاعداد الذهني.



يشمل تدريب الناشئين تدريب كل من المبتدئين والمتقدمين ويجب أن يبدأ فى سن مبكر بقدر الإمكان وهو قسم تدريبى بنائى قائم بذاته ينتقل فى مجراه التركيز على مظهر البناء تحت الشكل العام للتدريب من تدريب المبتدئين إلى بداية ثم مواصلة تدريب المتقدمين. ويستمر تدريب المتقدمين بعد ذلك فى نطاق تدريب الناشئين أيضاً، والهدف الأساسى من تدريب المبتدئين هو بناء قاعدة عريضة للمقدرة الرياضية ويتحقق هذا أساساً باستخدام العديد من وسائل التدريب الخاص منها والعام. وفى تدريب المتقدمين يتجه التدريب بشكل مركز لتنمية الصفات والمهارات الخاصة التى يتطلبها نوع النشاط الممارس، وتختلف الفترة التى يستغرقها تدريب كل من المبتدئين والمتقدمين من نشاط إلى آخر وتتوقف أيضاً على الخصائص الفردية للرياضيين، وفى الأنشطة الرياضية التى يستغرق فيها اعداد الناشئين فترة طويلة يستحسن تقسيم هذه الفترة البنائية مرة أخرى ويتم تبعاً لذلك إعادة تقسيم الأهداف والواجبات ومحتويات التدريب الخاصة بكل فترة، وكخبرة يوصى بأداء ذلك فى الألعاب الجماعية مثلاً.

هدف وواجبات تدريب الناشئين

يهدف تدريب الناشئين إلى اعداد الصغار من الرياضيين للوصول إلى أعلى المستويات عند بلوغهم سن البطولة اعداداً شاملاً ومنسقاً وخلق قاعدة رياضية ثابتة، وفي تدريب المبتدئين يكون الهدف الأساسي من التدرب تنمية قاعدة عريضة لمستوى رياضي (مقدرة فسيولوجية - مهارات تكنيكية - مقدرة تاكتيكية - صفات نفسية وخلقية) ويكون تدريب المتقدمين بمثابة متابعة منطقية لتدريب المبتدئين فيتم متابعة البناء على قاعدة المستوى الرياضي التي تم التوصل إليها (وبالذات المقدرات الفسيولوجية والمهارات التكنيكية والمقدرات التاكتيكية والصفات النفسية والخلقية) والتي تشكل العوامل المحددة للمستوى بالنسبة لنوع النشاط الممارس والتي يجب أن تشملها قاعدة الرياضة البدنية وكذا استعداده لأداء الجهد وبذلك نكون قد أوجدنا الأسس التي يمكن عليها أن يبدأ القسم الثاني وهو تدريب المستوى العالي.

البرنامج الزمني لتدريب الناشئين

يمكن توضيح البرنامج الزمني لتدريب الناشئين وذلك طبقاً للخبرات المكتسبة حتى الآن في الأنشطة الرياضية المختلفة (وكذا في مجموعات الأنشطة الرياضية المتشابهة)(*) على النحو التالي:

(*) يقصد بمجموعة الأنشطة المتشابهة - مجموعة من الأنشطة أو المسابقات الرياضية تتشابه في الصفات المحددة للمستوى. مثل مجموعة الألعاب الجماعية... المنازلات... وهكذا.

أ- فى الأنشطة التى تعتمد على الأداء التكنيكى والمهارى مثل الجمباز والغطس والباليه المائى يجب أن يبدأ التدريب فى سن من ٥ - ٧ سنوات ويستمر تدريب المتقدمين مابين سن ١٠، ١٥ سنة وحتى سن ١٨ سنة حيث ينتقل الرياضى إلى تدريب المستوى للعالى، وبالرغم من ذلك يوجد اختلاف واضح فى سن البطولة فى هذه المجموعة من الأنشطة فبينما يبدأ سن البطولة للسيدات فيما بين ١٥، ١٧ سنة. يبدأ سن البطولة عند الرجال فيما بين ١٨، ٢٠.

ب- فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على سرعة القوة (مثل ألعاب القوى «العدو - الوثب - الرمى») وكذا فى الألعاب الجماعية وفى بعض المنازلات مثل المبارزة والجود. يبدأ تدريب المبتدئين فيما بين ٨، ١٠ سنوات ويبدأ تدريب المتقدمين بين ١٣، ١٤ سنة وينتهى ما بين ١٧، ١٨ سنة، ويبدأ سن البطولة فيما بين ١٨، ٢٢، ٢٣ سنة وفى مجموعة الرياضيات المتشابهة هذه يكون الاختلاف فى السن بين نشاط وآخر أقل من الاختلافات التى تحدث فى مجموعة الأنشطة السابقة.

جـ- فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على التحمل (جرى المسافات الطويلة - التجديف) يجب أن يبدأ تدريب المبتدئين فيما بين سن ١٠، ١٢ سنة ويبدأ تدريب المتقدمين فى حدود سن ١٤ سنة ويستمر حتى سن ١٨ سنة تقريباً ويبدأ سن البطولة من ٢١، ٢٣/ ٢٤.

د - فى السباحة(*) يبدأ المبتدئين من سن ٦ سنوات ويتبعها تدريب المتقدمين فيما بين ٩، ١٣/ ١٤ سنة ويبدأ سـن البطولة فيما بين سن ١٤، ١٦ سنة.

(*) كل الأرقام المذكورة بخصوص السن تعتبر أرقام دقيقة إلا أنها يمكن أن تزيد أو تقل فى حدود بسيطة فى الأنشطة المختلفة وذلك تبعاً للفروق الفردية.

العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

١- التطور الذى تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما بعد فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالى وإتجاهات التطور المعروفة والمنتظر حدوثها فى هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التى يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم إلى المستوى العالى.

٢- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية الستوى الرياضى لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجى، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضى على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركى. وعلى مقدرة النمو النفسى للأطفال والصبيان.

٣- خصائص نوع النشاط الذى يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذى يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتى بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.

الواجبات الرئيسية لتدريب الناشئين

أولاً: الاعداد الفسيولوجي(*):

يهدف تدريب المبتدئين أساساً إلى خلق قاعدة عريضة لمقدرة رياضية عالية وعلى هذا يجب أن تحتل تمرينات التنمية العامة فى كثير من الأنشطة نصيب وافر من الحجم الكلى للتدريب، وبعد فترة منبداية تدريب الناشئين يبدأ المدرب فى تنمية المقدرات الفسيولوجية اللازمة للمتطلبات الخاصة بنوع النشاط الممارس ونتيجة لذلك يتزايد حجم الحمل باستمرار لدى المتقدمين وذلك باستخدام وسائل خاصة. ويختلف نصيب الاعداد الفسيولوجى من مجموعة من الأنشطة المتشابهة إلى مجموعة أخرى وتختلف كذلك المقدرات الفسيولوجية التى يجب التركيز عليها من مجموعة إلى أخرى وهذه الاختلافات هى:

أ – فى الأنشطة التى تتطلب درجة عالية من القوة القصوى وتحمل القوة يحتل الاعداد الفسيولوجى المكان الأول فى التدريب وذلك إذا ماقورن بالواجبات الأخرى المفروض تنفيذها وعلى ذلك يكون نصيب تمرينات التنمية العامة أيضاً كبيراً جداً إذا ماقورن بنصيبها فى الأنشطة التى تركز أساساً على النواحى الفنية مثل الجمباز.

ب– فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على النواحى التكنيكية يكون ضرورياً من البداية ،لكى يتم اتقان النواحى التكنيكية الخاصة بالنشاط، تنمية قدرات فسيولوجية معينة باستخدام التمرينات الخاصة وكذلك أيضاً بالنسبة للألعاب الجماعية والمنازلات.

(*) يقصد بالاعداد الفسيولوجى تنمية صفات (القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة).

ثانياً: الاعداد التكنيكي:

يبدأ تعليم المبتدئ بعض مبادئ معينة من المهارات الأساسية للنشاط مع بداية المرحلة الأولى من التدريب... أى مع بداية تدريب الناشئين ويستمر ذلك بطبيعة الحال مع استمرار التدريب حتى الوصول إلى درجة عالية من الإتقان، ومع استمرار ومتابعة تدريب الناشئين يتم تحسين وتنمية النواحى التكنيكية وحتى الوصول إلى الدرجة التى يستطيع فيها الرياضى استخدامها من أوضاع ومواقف متغيرة، ويستغل جزء كبير من التدريب لتعليم هذه النواحى نظراً لزيادة حجمها بصورة كبيرة وعلاوة على ذلك يجب تنمية قاعدة عريضة من الأسس الحركية ويتم ذلك بتنمية مقدرات التوافق العضلى العصبى بصفة مستمرة. وفى الاعداد التكنيكى توجد الخلافات الآتية بين الأنشطة (وكذا بين مجموعات الأنشطة) المختلفة:

١- فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على الناحية الفنية (الجمباز مثلاً) يشكل الاعداد التكنيكى الواجب الرئيسى وعلى هذا يحتل فترة زمنية أطول من التدريب وعند الوصول إلى نهاية تدريب الناشئين يجب أن يكون الرياضى قد أتقن النواحى الفنية إتقاناً تاماً فعلى سبيل المثال يجب أن يتقن لاعب الجمباز التدريبات الإجبارية والاختيارية الخاصة بالمستوى العالى.

٢- فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على السرعة وسرعة القوة وكذا فى الألعاب الجماعية والمنازلات يكون الاعداد التكنيكى كذلك على درجة كبيرة من الأهمية إلا أنه يوجد فى هذه المجموعة اختلافات كبيرة. فبينما تحتل تنمية الصفات الجسمانية فى مسابقات العدو والوثب والرمى الدور الرئيسى وذلك بالمقارنة بالتكنيك، تبدو الأمور بصورة أخرى فى الألعاب الجماعية والمنازلات وذلك بسبب العدد الكبير من المهارات التى يجب أن

يتعلمها الناشئ، ومن الممكن تفهم هذا الاختلاف إذا ما نظرنا إلى متطلبات كل نشاط على حدة، فبينما يتم مسابقات العدو الوثب تعليم عدد بسيط من الحركات نجد أنه فى الألعاب الجماعية. يكون من الضرورى تعليم الناشئ عدد كبير من المهارات (تمرير - استلام - جرى بالكرة - مراوغة - تصويب... إلخ) ويلاحظ أن كل مهارة من هذه المهارات تؤدى بطرق عديدة فضلاً عن وجود أنواع مختلفة من كل منها فبالنسبة لمهارة التمرير فى كرة السلة واليد مثلاً نجد تمرير باليدين وتمرير باليد الواحدة والتمرير باليدين عدة مستويات (مستوى فوق الرأس - مستوى الصدر... إلخ كذا عدة أنواع (الصدرية - المرتدة ... إلخ) فضلاً عن ضرورة تنوع أداء كل مهارة واستخدامها فى مواقف المنافسة المتغيرة. وعلى ذلك يمكننا القول بأنه يوجد عدد كبير من المهارات يتعين على الناشئ تعلمها وإتقانها إتقاناً تاماً. ويكون نتيجة ذلك وجوب تخصيص وقت وطيل من التدريب للاعداد التكنيكى إلا أنه يجب مراعاة أن الزمن المخصص للاعداد التكنيكى فى هذه المجموعة أقل من الزمن المخصص لنفس الغرض فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على النواحى الفنية كالجمباز.

٣- فى الأنشطة التى تعتمد أساساً على عنصرى القوة والتحمل يتل الاعداد التكنيكى نسبة ضئيلة من زمن التدريب الكلى. بينما يحتل الاعداد الفسيولوجى النسبة الكبيرة.

ثالثاً: الاعداد التاكتيكى:

يتعلم المبتدئ أولاً مبادئ لبعض المواقف التاكتيكية الأساسية يستخدم خلالها القدرات الفسيولوجية التى اكتسبها وكذا المهارات التكنيكية التى تعلمها استخدامات واعياً وهادفاً. أما بالنسبة للمتقدم فيجب العمل على

تحسين قدراته التاكتيكية وتنمية معلوماته الخاصة بها ويجب أن يكون لديه القدرة على إظهار روح النضال فى تصرفاته بما يتمشى مع قواعد النشاط على أن يستفيد من قدراته الفسيولوجية المكتسبة أقصى استفادة ممكنة وكذا من النواحى التكنيكية التى تعلمها وذلك بمساعدة التاكتيك. وأن يكون قادراً أيضاً على التصرف وحده فى المواقف المختلفة للنشاط وبطريقة خلاقة.

وبجانب تنمية المقدرة التاكتيكية لدى الرياضى يجب تدريب الناشئين منهم على تاكتيك الفوز وأن يتدربوا كذلك على تاكتيكات هجومية ومن واجب المدرب الرئيسى فى هذه المرحلة تنمية روح النضال لديهم. وقد اكتسب الاعداد التاكتيكى أهمية كبيرة فى كل الأنشطة تقريباً ولذلك ينتمى إلى القسم الأول من التدريب طويل المدى وعلى ذلك فهو أحد واجبات تدريب الناشئين – ويختلف حجم الاعداد التاكتيكى من نشاط إلى آخر فيكون فى الألعاب الجماعية والمنازلات مثلاً أكبر منه فى مسابقات الجرى وبالذات مسابقات العدو لمسافات قصيرة وذلك بسبب الامكانيات التاكتيكية الكثيرة لهذه الألعاب.

رابعاً: الاعداد الذهني:

يجب أن يكون لدى الناشئين والكبار من الرياضيين المقدرات الذهنية الآتية:

١- مقدرة ادراك وملاحظات عالية.

٢- ذاكرة ممتازة يمكنها دائماً أن تعيد إنتاج ما هو مخزون لديها من معلومات وكذا مقدرة على التخيل متوعة حتى يمكنهم التوصل إلى معلومات جديدة على ضوء المعلومات التى اكتسبوها.

٣- تفكير خلاق لاستيعاب الحقائق المنطقية. ونظراً لارتفاع المتطلبات الذهنية فى رياضة المنافسات بصفة مستمرة ونظراً لأن مقدرة الرياضى الذهنية تلعب دوراً كبيراً فى مستواه لذا يجب على المدرب النظر إلى تنمية مقدرة الرياضى الذهنية كجزء مكمل للتدريب.

وتؤثر المقدرة الذهنية بطريقة مباشرة على التدريب وخاصة فى عمليات التعليم أثناء التدريب وكذا على نتيجة المباريات ويتضح ذلك فى المستوى التاكتيكى للرياضى (مستوى ذكائه أثناء النشاط مثلاً) وكذا فى سرعة التعامل والاستجابة لظروف المنافسة وفى قدرته على التركيز فيها وأيضاً فى قدرته على هضم توجيهات المدرب واستيعابها... وهكذا.

وتعتبر الأسس الثلاثة الهامة (السابق ذكرها) لمقدرة الرياضى الذهنية قاعدة تنمى على أساسها وترتبط بها المقدرات الذهنية الخاصة للرياضى أثناء التدريب. ويجب أن تنمى هذه المقدرات مع بداية تدريب الناشئين وربطها ربطاً وثيقاً مع كل واجبات التدريب الأخرى وبذلك يمكن للناشئين من البداية الاندماج الفكرى فى التدريب والمباريات وتفهمها بصورة أفضل مما يؤدى إلى الإقبال على الاشتراك فيهما بشغف وبوعى وبدافعية واضحة وكذا بطريقة خلاقة.



الفصل الثالث عشر

- مدارس الكرة الطائرة بالأندية.
- أوجه القصور في مدارس الكرة الطائرة بالأندية.
- أهداف مدارس الكرة الطائرة.
- مراحل إنتقاء الكرة الطائرة.
- بعض الاختبارات المقترحة لانتقاء ناشئ مدرسة الكرة الطائرة.
- بعض التدريبات الخاصة لرفع المكونات البدنية للاعبي الكرة الطائرة من الناشئين والمتقدمين.

الفصل الثالث عشر

مدارس الكرة الطائرة (١٠ - ١٢) سنة :

انتشر مفهوم انشاء مدارس الكرة الطائرة – التى ينضم إليها الناشئون الراغبون فى مزاولة الكرة الطائرة – إنتشاراً كبيراً فى جمهورية مصر العربية منذ أواخر السبعينيات من هذا القرن أخذاً بنظام الاسبرتيكاد بألمانيا الديمرقاطية قبل الانضمام. وكان الهدف من إنشائها اعداد الناشئين للإنضمام للفرق السنية. وبالرغم من وضوح أهداف هذه المدارس إلا أنها لم تستطيع أن تحقق الغرض من إنشائها كاملاً في أغلب الأندية، وترجع أوجه القصور إلى ما يلي:

- عدم اختيار الناشئين المتقدمين إلى تلك المدارس فى ضوء الأسس العلمية التى تحدد سبل هذا الاختيار.
- انتقاء الناشئين فى ضوء الخبرة الشخصية فقط للقائمين على الاختيار ولتحقيق مصالح شخصية (فى أغلب الأحيان).
- عدم النظر إلى الإنتقاء كعملية مستمرة على المدى الطويل لتحقيق فلسفة ومضمون تلك العملية.
- عدم توافر الشروط والمواصفات العلمية، والعملية، والفنية، والسلوكية والذهنية فى أغلب القائمون على شئون تلك المدارس.
- عدم توافر الأدوات والأجهزة والتسهيلات اللازمة لاعداد وتنمية الناشئين.
- عدم توافر البرامج المقننة المختلفة (البدنية – والفنية – والنفسية) بالصورة التى تضمن تنمية هؤلاء الناشئين بالشكل المحدد المطلوب.

- اعتماد مبالغ ضئيلة للصرف على تلك المدارس مما يجعلها عاجزة عن تحقيق أغلب أهدافها.
- عدم تقديم الرعاية المتكاملة لناشئ تلك المدارس مع الحفاظ عليهم كركيزة أساسية مستقبلية وكعماد للفرق السنية المختلفة للنادى.
- عدم تقديم الرعاية المتكاملة لناشئ تلك المدارس مع الحفاظ عليهم كركيز أساسية مستقبلية وكعماد للفرق السنية المختلفة للنادى.
- عدم اهتمام أغلب مجالس إدارات الأندية بتلك المدارس بالرغم من أنها القاعدة الأولية العريضة التى سيتأسس عليها اعداد وتنمية الناشئين بالأعداد المناسبة والمؤهلة للانضمام لفرق النادى المختلفة مستقبلاً.

أهداف مدارس الكرة الطائرة:

- انتقاء أفضل العناصر من النشء المتقدمين لممارسة اللعبة بدء من سن العاشرة فى ضوء المحددات البدنية والوظيفية والفنية والتربوية المرتبطة بممارسة اللعبة.
- اعداد وتنمية النشء الاعداد المتكامل بدنياً ووظيفياً وفنياً وتربوياً طبقاً لبرامج مقننة وفى ضوء أهداف محددة.
- تقديم الرعاية الكاملة للنشء مع تعاون كل من منطقة كرة القدم، وإدارة النادى، والمدرسة، وولى الأمر لتحقيق ذلك مع بذل أقصى جهد لمساعدته للسير فى درب البطولة الطويل والوصول إلى المستويات العالية فى المجال.

الأسس العلمية لانتقاء واختيار ناشئ الكرة الطائرة:

ان التطور الكبير الذى طرأ فى المجال الرياضى سواء فى الأنشطة الفردية وتحطيم الأرقام القياسية فيها، أو فى ارتفاع مستويات الأداء فى

الأنشطة الجماعية، جعل القائمون على التربية البدنية والرياضية يفكرون فى وضع الخطط والمناهج العلمية والعملية بغرض بناء نظام متكامل لانتقاء الناشئين فى مجالات الرياضة المختلفة تبعاً لدرجة استعدادهم وقدراتهم الملائمة لنوع النشاط الممارس، وصولاً لتحقيق المستويات العالية فيه اقتصاداً للوقت والجهد والتكاليف.

دليل اختيار (انتقاء الرياضيين الموهوبين

عزيزي المدرب ...

يتضمن هذا الدليل المرور بالثلاث مراحل التالية:

أ - المرحلة الأولى:

محاولة جذب أكبر عدد من الأطفال فى السن ما بين ٨: ١٢ سنة للإلتحاق بمدارس الألعاب الجماعية (الصيفية) الموجودة بالأندية والهيئات الخاصة بتدريب السباحة (كحمام التربية والتعليم بالقاهرة – نادى الكشافة البحرية بالإسكندرية) بهدف اكتساب المهارات الأساسية.

ب- المرحلة الثانية:

فصل الأطفال الموهوبين والذى أظهر مستوى متقدم فى المهارات الأساسية أعلى من المتوسط، هنا عليك وضع مستوى (٨) درجات لكل من المهارات التالية (المستخدمة فى الألعاب الجماعية وكل لعبة على حده).

ملحوظة: يمكن لك فى بعض المهارات أن تضع مقدار الدرجة (١٠) درجات مثلاً.

جـ- المرحلة الثالثة:

الاختيار النهائى فيما يحقق أداء مميز معتمدين على الظواهر التالية:

١- الصفات الإدارية:

التى تتمثل فى الجرأة – الشجاعة – العزيمة – الحماس – الاتزان الانفعالى – النضج الانفعالى (تستخدم الاختبارات النفسية) (سهل الحصول عليها).

٢- القدرات الفسيولوجية:

الخاصة برياضة السباحة والتى تظهر من خلال الاختبارات الفسيولوجية ومقارنتها بلاعب المستويات العالية فى نفس السن والمرحلة السنية.

٣- سرعة تطوير الأداء واكتساب المهارات الجديدة وبدقة وفى أقل زمن عن أقرانهم فى نفس المرحلة.

إجراءات اختيار الناشئين الموهوبين في المجال الرياضي عامة والألعاب الجماعية خاصة

عزيزي المدرب ...

إن مؤشرات تحقيق مراحل تطوير ناشئ الألعاب الجماعية (يذكر اسم اللعبة) تتيح لنا أن نتناول مشكلة اختيار الناشئين بدقة وعمق أثر، وتشير إجراءات اختيار الناشئين فى المجال الرياضى والألعاب الجماعية خاصة على ضرورة الاهتمام بمجموعة من الإجراءات فى رأينا تمثل حجر الزاوية

أو الأساس الرياضى لمتطلبات الوصول بالناشئ إلى درجات الإنجاز الأمثل، وتتمثل هذه الإجراءات فى الآتى:

١- المرحلة الأولى: الإجراءات التمهيدية وتتمثل في إجراءات اختبارات:

أ- اختبارات إجراءات الفحص الطبى.

ب- اختبارات تحديد العمر البيولوجى.

جـ- اختبارات القياسات الجسمية والأنثروبوميترن كأساس هام.

د - اختبارات دراسة نسب المقاييس الجسمية وأهميتها.

هـ- اختبارات قياس مستوى الصفات البدنية الأساسية (اختبارات بدنية).

و - اختبارات قياس يحول اتجاهات الناشئ (اختبارات نفسية).

٢- المرحلة الثانية: أو الانتقاء الخاص:

ويشترط فيها أن يكون الناشئ قد مر بفترة تتراوح ما بين (١,٥ - ٢ سنة)، بعد المرحلة لأولى، وتستخدم فى هذه المرحلة الاختبارات التالية لتقويم الجوانب الآتية:

١- اختبارات مستوى نمر الصفات البدنية الأساسية فى اللعبة أو النشاط، والتى يمكن أن تتمثل فى (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، توافق).

٢- اختبارات مستوى نمو الصفات الأساسية فى اللعبة أو النشاط.

٣- اختبارات مستوى نمو الصفات الخاصة باللعبة أو النشاط.

٤- اختبارات مستوى نمو الكفاءة البدنية العام.

٥- اختبارات مستوى نمو خصائص استعادة الشفاء.

٦- اختبارات السمات النفسية المرتبطة باللعبة أو النشاط.

٧- اختبارات مستوى المقاييس الجسمية وأهمها فى هذه المرحلة (الطول الكلى للجسم)، (وزن الجسم)، (محيط القفص الصدرى)، (السعة الحيوية).

٨- اختبارات مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة.

ملحوظة: خاصة بهذه المرحلة (دلائل هذه المرحلة).

- يدل التقدم فى نتائج هذه الاختبارات على نمو الموهوبين الناشئين بالإضافة إلى ما يحققه من نتائج فى نشاطه التخصصى سواء كان ذلك فى التدريب، المنافسة.
- يستدل على مستوى تقدمه من خلال ما يحققه الناشئ من المعايير المحددة (ضمن الجداول المرفقة مع هذا الدليل).
- تحقيق ثبات الإنجاز عندما يحقق الناشئ مستوى مرتفع بصفة مستمرة فى المنافسات.

المرحلة الثالثة: أو الإنتقاء التأهيلي:

وتتطابق هذه المرحلة الثانية من الاعداد الرياضى طويل المدى، وتستهدف هذه المرحلة الأكثر دقة لامكانيات الناشئ ويتركز الاهتمام فى هذه المرحلة على تقويم (اختبار) الجوانب التالية:

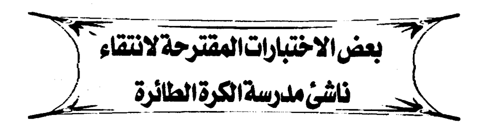
١- اختبارات مستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية.

٢- اختبارات مستوى نمو الاستعدادات الخاصة.

٣- اختبارات مستوى نمو وسرعة استعادة الشفاء.

٤- اختبارات مستوى نمو السمات النفسية المرتبطة باللعبة أو النشاط التخصصى.

٥- اختبارات معدل سرعة التحسن فى المهارات الرياضية الخاصة باللعبة أو النشاط التخصصى.



أولاً: بيانات شخصية:

يوم شهر سنة

الأســـــم: .... تاريخ الميلاد (من ١/٨)

المدرســـة: .... السنة الدراسية: ....

حجم الأسرة: .... ترتيب الناشئ فى الأسرة: ....

وظيفة الأب: .... وظيفة الأم: ....

العنـــوان: .... رقم التليفون: ....

ثانياً: الفحوص والاختبارات الطبية:

- كفاءة القلب: ....

قياس أداء القلب (اختبار كرامبتون)

- ضغط الدم: .... :*Systolic* .... :*Diastolic*
- درجة الحرارة: ....
- الهيكل العظمى: ....

....

- الجهاز العضلى: ....

....

• الجهاز العصبى: ....

....

• الفم والأسـنان: ....

....

ثالثاً: القياسات الأنثروبومترية:

- الوزن: .... كجم   الطول: .... سم
- محيط الصدر: .... السعة الحيوية: ....
- دليل السعة الحيوية = $\frac{\text{وزن الجسم}}{\text{السعة الحيوية}}$

وبناء عليه إذا كانت السعة الحيوية من (٦٠ – ٧٠) ملليمتر (تعتبر جيدة).

- تحديد سمنة أو نحافة الجسم:
- درجة البدانة = $\frac{\text{وزن الجسم جم}}{\text{طول الجسم سم}}$

∴ درجة البدانة: إذا كنت ٤٥٠ جم/ سم فى المتوسط يعتبر جيد).

- تحديد سعة الصدر أو ضيقه:

سعة الصدر أو ضيقه = $\frac{\text{محيط الصدر} \times ١٠٠}{\text{طول الجسم}}$

∴ يعتبر الصدر عريضاً إذا كانت أكثر من (٥٠ – ٥٥).

∴ يعتبر الصدر ضيقاً إذا كان أقل من (٥٠ – ٥٥).

رابعا: قياس مستوى نمو الصفات الأساسية للناشئ:

- القوة:

* اختبار الجلوس من الرقود لمدة (٣٠) ثانية *Situps*.

* الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن.

- اختبار الوثب العريض من الثبات:

* الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية.

* يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً.

* مرجحة الذراعين أماماً بقوة.

* دفع الأرض بالقدمين معاً بقوة للوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة.

* تقاس المسافة بين خط البداية ونهاية الكعبين عند الهبوط.

* تقاس المسافة لأقرب سنتيمتر.

* تمنح ثلاث محاولات ويؤخذ القياس الأفضل.

* يقدر المستوى كما يلي: ١٥٦سم فأكثر (مقبول).

- التحمل:

* اختبار الجرى والمشى لمسافة ١٥٠٠ متر.

* الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدورى التنفسى.

* من وضع البدء العالى يقوم الناشئ بالجرى فور سماعه إشارة البدء.

* يسجل الزمن الذى يقطعه الناشئ من لحظة سماعه إشارة البدء حتى اجتيازه لخط النهاية.

٣٩ث ٨ق فأقل (مقبول)

• **السرعة :**

* اختبار (٣٠) ياردة عدو.
* الغرض من الاختبار: قياس سرعة الانتقال.
* يقف الناشئ خلف خط البداية.
* يقف المختبر عند خط النهاية لاعطاء إشارة البدء.
* عند اعطاء الإشارة يجرى الناشئ لأداء العدو.
* يسمح بمحاولة واحدة ويسجل الرقم لأقرب ١/١٠ من الثانية.

٨ ث فأقل (مقبول)

• **اختبار سرعة رد الفعل :**

الغرض من الاختبار: تحدد سرعة رد الفعل بصفة مبدئية.

* يمشى الناشئ فى دائرة وعند سماعه لإشارة مفاجئة يؤدى وثبة لأعلى أو للجانب.
* يراعى الدقة فى مدى تلبية الناشئ للإشارة.

خامساً: قياس وتقويم الاستعداد المهاري لدي الناشئ:

تحديد مدى الاستعداد العام لدى الناشئ (عن طريق مباراة تحدد الانطباع العام حول استعداد الناشئ لممارسة اللعبة.

	جيد	متوسط
* حد أدنى من العلاقة المتماثلة للطول مع الوزن.	( )	( ) ( )
* تحركاته المحسوبة لأخذ الأماكن المناسبة.	( )	( ) ( )
* يمتلك التوقيت المناسب لمهاجمة الفريق المنافس.	( )	( ) ( )

* لديه الثقة بشكل عام لممارسة اللعبة . ( ) ( ) ( )
* مدى حساسية بعض أجزاء جسم الناشئ عند ( ) ( ) ( )
تعاملها مع الكرة (تكوين صداقات مع الكرة) .

تحديد درجة الاستعداد الخاص لدي الناشئ لممارسة الكرة الطائرة :

* تمرير الكرة بأى طريقة، أو بأى شكل من أشكال التمرير.
* اعطاء ثلاث محاولات وتسجيل المحاولة الأحسن لدى الارسال، تعطى درجة من (٦ فأكثر) مقبول.
* ضرب الكرة ضربة هجومية بأى طريقة (قطرياً أو موازى) لأبعد مسافة.
* يؤدى ضرب الكرة ضربة ارسال من منطقة الإرسال، تضرب الكرة بحيث يكون طيرانها وسقوطها بين خطى الجانب.

من (٢٥م فأكثر) مقبول

* تسديد الكرة المرسلة نحو الهدف.
* من مسافة ١٨ ياردة ومن نقطة على امتداد منتصف الملعب يؤدى الناشئ: ارسال الكرة بأى نوع من الإرسال مع اعطاء خمس محاولات.
* ارسال الكرة بحيث تلمس الأرض داخل علامات محددة، دائرة، كراسى أرقام، مراكز اللعب.
* المشى والجرى مؤدياً تمرير من أعلى أو من أسفل فى أى مكان من الملعب.

سادساً: قياس المحددات السيكولوجية لدي الناشئ:

قياس السمات العقلية المعرفية للناشئ:

قياس القدرات العقليـة العامـة للناشئ.

* اختبار الذكاء المصور (اعداد الدكتور أحمد زكى صالح) ويتألف من ٦٠ سؤالاً، وللاختيار درجات صدق وثبات عاليتان.

قياس القدرات الإدراكية للناشئ.

قياس الإدراك الحركى للناشئ باستخدام اختبار سكوت *Scott*.

قياس السمات الانفعالية الوجدانية للناشئ.

* مقياس تقدير السلوك للناشئين:

وضع المقياس بلانشارد *Blanchard* ويهدف إلى قياس بعض سمات الشخصية للناشئين من سن ١٢ – ١٧ سنة. ويتكون من ٢٠ عبارة.

اختيار إدراك الذات الرياضية

من وضع روبرت سنجر ويهدف إلى معرفة مدى إدراك الناشئ لاستعداداته وقدراته بالنسبة للنشاط الرياضى الممارس.

اختبار الشجاعة واتخاذ القرار

ويتكون من ثلاث أجزاء وتؤدى من الوقوف على حصان الوثب من ارتفاع ١٢٠سم. والجزء الأول يتم من القفز أماماً والهبوط على البطن، والجزء الثانى يتم من القفز أماماً مع عمل دورة فى الهواء (١٨٠ درجة) والهبوط على الظهر، بينما الجزء الثالث يتم بالوقوف – الظهر مواجه لمكان الهبوط ثم القفز أماماً.

وقد تم تصنيف المختبرين إلى خمس فئات هم:

- فئة الشجان: (ويتصفون بالهدوء والثقة بالنفس عند أداء الاختبارات) ويقومون بالأداء الصحيح دون فترة انتظار طويلة.
- فئة تتصف بالشجاعة المتهورة: ويؤدون الاختبارات بسرعة وبدون تفكير فى الأداء الصحيح.
- الفئة الثالثة: ويقومون بالأداء (مع بعض الأخطاء) ويستغرقون فترة طويلة قبل اتخاذ القرار.
- الفئة الرابعة، ويتصفون بعدم القدرة على اتخاذ القرار، وعدم الثقة بالنفس (مع ظهور بعض الحركات غير المطلوبة للأداء).
- الفئة الخامسة: (فئة المتخوفين) ويمتنعون عن الأداء مع إبداء مقاومة شديدة للقفز.
- قياس ميول واتجاهات الناشئ نحو النشاط الحركى بوجه عام.

محتوى البرنامج الخاص بالفترة السنية من (١٠ - ١٢) سنة مدرسة الكرة الطائرة:

عند وضع محتوى برنامج هذه الفترة يجب مراعاة الصفات المميزة لناشئ الكرة الطائرة واهتماماته المرتبطة بكل من النواحى الحركية والنفسية، والمعرفية، والعاطفية والتى فى ضوئها يتم تحقيق أهداف ومتطلبات هذه الفترة.

أولا: المكونات البدنية للكرة الطائرة:

أصبحت الآن الكرة الطائرة من الأنشطة التى يطلق عليها أنشطة تداول *Ralling activity* (النشاط الذى تتداول فيها الكرة دون توقف، باستثناء فترات التوقف القانونى دون توقف حتى تسقط)، وبالتالى يقع على عاتق لاعب الكرة

الطائرة اليوم عبئاً فسيولوجياً ضخماً خلال فترة المباراة من ساعتين إلى ساعتين ونصف فى حالة احتساب شوط إضافى حاسم فى بعض المباريات. وبتحليل المباريات فى المسابقات من زاوية ما يؤديه اللاعب ذو المستوى العالى من تحركات نجد أنه يقطع – فى المتوسط – مسافة ما بين (١٥ – ١٨) كم فى المباراة الواحدة ما بين (مشى وجرى خفيف وجرى سريع) يؤديه فى شكل دورانات سريعة – مناورات فى جميع الاتجاهات – العدو مع تغيير الاتجاه – القفز لأعلى – عدو بأقصى سرعة لمسافات تتراوح ما بين (٣ – ٦) أمتار، ويتم ذلك بالكرة وبدون الكرة. وقد اتفقت كثير من الأبحاث والدراسات على المتطلبات الفسيولوجية الخاصة الواجب توافرها لدى لاعب الكرة الطائرة ذا المستوى العالى كما يلى:

١– القوة العضلية	*Muscular strength*
٢– القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) بنوعيها	*Muscular power*
٣– التحمل العضلى	*Muscular endurance*
٤– التحمل الدورى والتنفسى	*Cardiovascular endurance*
٥– المرونة	*Flexibility*
٦– السرعة بأنواعها	*Speed*
٧– الرشاقة	*Balance*
٨– التوازن	*Agiljity*
٩– التوافق.	
١٠– الدقة.	

بعض التدريبات(*) الخاصة لرفع المكونات البدنية للاعبي الكرة الطائرة

أنواع تمارين اللياقة البدنية :

أولاً: تمارين نصف الجسم الأعلى ومرونة الكتفين:

١- سحب الجسم أو عمل زاوية على عارضتين المتوازى.

٢- الارتكاز من وضع ثنى الذراعين على طرفى المتوازى.

٣- مرجحة الجسم على المتوازى.

٤- السحب على العقلة بالقبضة الأمامية ويكون تمرين السحب مرة أماماً ومرة خلفاً.

٥- (الوقوف) على أطراف الأصابع أو على الكتفين.

٦- تسلق الحبل أو عمود.

٧- تشابك الأيدى بين زميلين ثم التدافع بينهما مع التأكد على أنه يكون التمرين بطيئاً وقوياً.

٨- تمرين دفع العربة البشرية بالمشى أو بالركض أو بصعود السلم (العربة، لاعب يضع يديه على الأرض والآخر يحمل رجليه ويركزهاعلى وركه مع السيطرة على المشى بالنسبة للأول أى عدم تقوس ظهره).

٩- سحب الأرجل والجسم بواسطة اليدين من وضع الاستناد الأمامى بشرط عدم تحرك الخصر والرجلين.

١٠- السقوط الأمامى.

(*) مجموعة التدريبات البدنية المذكورة هنا - صممت وأخذت عن بعض المراجع اليابانية المكتوبة باللغة بالإنجليزية فى مجال الكرة الطائرة.

١١- الغطس.

١٢- شقلبة على الحائط.. الجسم مستقيم والمسافة بين اللاعب والحائط كبيرة جداً وتتناسب طردياً مع طول اللاعب.

١٣- رمى الكرة الطبية وتحركه الكيس وباليدين معاً.

١٤- مرجحة الذراعين بحمل الثقل أو القرص وتقليد حركة الضرب الهجومى.

١٥- رمى الكرة الطبية بذراع واحدة لمسافة بعيدة.. الرمى على الحائط مع تحديد نقطة معينة.. رمى كيس رملى صغير بوزن ٢ كجم - ٣ كجم بدلاً من الكرة الطبية فى حالة عدم تيسرها أو الكرة المحشوة الصغيرة.

١٦- ثنى المرفقين إلى الداخل من وضع الذراعين جانباً مع حمل (دمبلز) وحسب قابلية اللاعب من (٤ - ٧) كجم.

١٧- رفع الذراعين عالياً وخفضهما بالتبادل مع الضغط إلى الخلف مع حمل دمبلز.

١٨- توسيع الصدر بفتح الذراعين إلى الجانبين مع حمل دمبلر.

١٩- رفع الذراعين بثنى المرفقين مع حمل الدمبلز.

٢٠- دوران الكتفين بالدمبلز أماماً وخلفاً.

٢١- الاستلقاء على مقعد التدريب مع حمل الدمبلز ثم رفع الذراعين وخفضهما بالتبادل.

٢٢- تثبيت المرفق على مستوى أفقى بحمل الأثقال مع تثبيت اليدين ويكون التمرين ثابتاً/ مع احتساب وقت له.

٢٣- مسك الأثقال ثم تركها تسقط ثم تمسك مرة ثانية بشرط عدم سقوطها على الأرض.

٢٤- رفع الأثقال بيد واحدة.

٢٥- رفع الأثقال مع قلب الرسغ.

٢٦- رفع الأثقال واليدان إلى الأمام (أمام الوجه) ثم خفضها حتى تصلان الأرض.

٢٧- حمل الأثقال باليدين وإسنادها على الكتفين ثم ترفع عالياً وبعدها ترجع على الأكتاف خلف الرأس.. يصاحبها إبراز في الصدر ومد بالذراعين.

٢٨- حركة طعن مع تبادل الرجلين (الوقت ١/٢ دقيقة) ووزن الثقل حسب وزن اللاعب.

٢٩- حمل الثقل وعمل حركات مختلفة للرسغ.

٣٠- تمرين للرسغ.. عود خشبى ومربوط به حبل ومعلق به ثقل ثم يحاول اللاعب أن يلف الحبل حول العود الخشبى وهنا التأكيد على مد الذراعين.

٣١- تمرين ضغط مستمر.

٣٢- نفس التمرين السابق جالساً.

٣٣- التمرين السابق نائماً.

٣٤- توسيع الصدر بالحزام المطاطى والتأكيد هنا يكون على أن يتساوى الذراعين بالأداء، ولا ينثنى المرفقان.

٣٥- سحب الحزام المطاطى للأمام على محور الكتف.. مع عدم ثنى المرفقين.

٣٦- رمى الكرة المحشوة (الطبية) بعيداً مثل حركة الضرب.

٣٧- يقف لاعبان واحد فى الأمام والآخر فى الخلف.. يرفع اللاعب الأمام ذراعيه جانباً ثم يقوم الثانى بمعاكسة حركته (تمرين قوة).

٣٨- تمرين الارسال الجانبى بالكرة المحشوة (الطبية).

٣٩- ضرب الكرة المثبتة بسرعة والتأكيد يكون على حركة الرسغ المشابهة لحركة الكيس.

٤٠- ضرب كرة القدم أو السلة باتجاه الحائط.

٤١- ضرب الكرة الطبية (١ كجم) باتجاه الحائط.

٤٢- رفع كرة القدم بين لاعبين لمسافة بعيدة.

٤٣- سحب الذراع وتوسيع الصدر على السلالم باتجاه أمامى.

٤٤- يقف لاعبان وجهاً لوجه ويعملان ضغط الكتفين.

٤٥- يجلس لاعب على الأرض ويرفع ذراعيه جانباً ولاعب آخر يدفع كتفيه بركبته من الخلف ويؤكد على بطئ التمرين والدفع بخفة.

٤٦- يقف لاعبان ظهراً لظهر مع مد الذراعين إلى الأعلى ثم يسحب الأول ذراع الآخر من وضع تماسك الكفين.

٤٧- عمل الدوران بزاوية للجسم على العقلة أو على المتوازى.

٤٨- يقف لاعب مع رفع ذراعيه جانباً والكتفين للخارج.. (ثابت).

٤٩- سحب الحزام المطاطى بذراع واحدة مع ابراز الصدر وتوسيع البطن وجر الكتف.

٥٠- تقوس مع تنزيل الكتفين إلى الأرض أكثر ما يمكن.

ثانياً: تمارين قوة البطن والخصر ومرونة الجذع (الوسط):

١- الاستلقاء.. ثم ضم البطن على شكل زاوية (مقص).

٢- نهوض بابراز البطن بعد عمل دحرجة خلفية.

٣- يقف لاعبان ظهر لظهر ثم يرفع الأول الثانى على ظهره ثم يثنى جذعه عدة مرات متتالية.

٤- يثبت اللاعب الأول الثانى على بطنه فتح رجليه بالنسبة للثانى ثم يقوم بعمل قوس للخلف بصورة فتالية.

٥- رفع الأثقال بواسطة الرجلين من وضع الرقود، وإذا لم يكن إيجاد الأثقال.. فيضغط الزميل الآخر رجل اللاعب.

٦- دوران الرجلين من وضع الاستلقاء.

٧- يرقد اللاعب ثم يرفع نصف جسمه الأعى ثم يرمى الكرة الطبية من خلف الرأس.

٨- تحمل التقوس الخلفى من وضع الانبطاح والكفين متشابكين خلف الرأس.

٩- نفس التمرين السابق مع رمى الكرة.

١٠- من وضع الاستلقاء الجانبى ينهض اللاعب بنصف جسمه الأعلى معدوران الجسم. والذراعين خلف الرأس.

١١- ضم البطن على شكل زاوية بحمل الأثقال من وضع الاستلقاء.

١٢- ضم البطن على كرسى التدريب المائل.

١٣- الوقوف على اليدين على الحائط.

١٤- الوقوف على الرأس مع عمل زاوية.

١٥- التقوس الخلفى على الحائط على الأرض.

١٦- التقوس الخلفى من وضع الاستلقاء.

١٧- التقوس الخلفى من وضع نصف القرفصاء ويمسك السلالم.

١٨- رفع الرجلين بالتعلق على السلالم.

١٩- رفع الرجلين بالتعلق على العقلة.

٢٠- (ديد لفت) الرفعة المميتة بالثقل بدون تقوس.

٢١- جعل الثقل على الكتفين مع تدوير الجذع.

٢٢- رفعة الخطف.

٢٣- رمى الكرة الطبية إلى الوراء مع مد الرجلين وابراز الصدر مع الذراعين.

٢٤- رفع الكرة الطبية بالقدمين مع القفز.

٢٥- رمى الكرة الطبية إلى الأمام من وضع نصف القرفصاء.

٢٦- ثنى الجسم جانباً بالتعاقب مع حمل أثقال بيدى اللاعب.

٢٧- سحب الحزام المطاطى بمد الذراعين إلى الخلف ثم حفظهما أسفلا.

٢٨- النهوض من وضع الرقود النصفى.

٢٩- الوقوف بفتح الرجلين مع ثنى الجذع إلى الخلف مع محاولة لمس الكعبين باليدين.

٣٠- الجلوس على الأرض والرجلين محدودتين ثم ضغط أماماً وإلى الأسفل محاولاً لمس رؤوس أصابع القدمين بواسطة اليدين.

٣١- ضغط الجذع للأسفل باستمرار.

٣٢- لف (دوران) الجذع إلى كافة الإتجاهات من وضع الوقوف بفتح الرجلين.

٣٣- مسك السلالم ورفع رجل واحـدة إلى الأعلـى ثم مرجحـة الرجل أماماً وخلفاً.

٣٤- الاستلقاء.. ثم الجذع بزاوية ٣٠ (درجة) ثم يقوم اللاعب بلف الجذع يميناً ويساراً مع تثبيت رجليه من قبل الزميل.

٣٥- حمل الأثقال على الكتف خلف الرقبة ثم تدوير الجذع يميناً يساراً مع وضع الوقوف فتحاً.

ثالثاً: تمارين قوة الرجلين:

١- صعود (الدرجة أو السلم) برجل واحدة مع حمل الأثقال على الكتفين.

٢- حمل الثقل على الكتفين من وضع الحمالة.

٣- النهوض برجل واحدة من وضع القرفصاء.

٤- رفع الكعبين إلى الأعلى مع حمل الأثقال.

٥- مع رفع الكعبين إلى الأعلى يحاول اللاعب أن ينهض من على الكرسى ثم يرفع الأثقال عالياً باليدين.

٦- رفع الأثقال المثبتة من وضع الاستلقاء مع زيادة الوزن.

٧- القيام بحمل الأثقال على الكتف من وضع القرفصاء الكامل.

٨- قيام اللاعب بحمل شخص من وضع القرفصاء.

٩- القفز بحمل الأثقال باليدين من وضع القرفصاء مع وضع كل رجل على كرسى أو مقعد سويدى.

١٠- الاستلقاء.. حركة الرجل أعلى أسفل بالتبادل مع وضع أثقال على الأقدام.

١١- سحب الحزام المطاطى بالقدمين من وضع الجلوس الطويل مع وضع شيء صلب تحت الرجلين.

١٢- وضع القرفصاء الثابت.

١٣- يمشى اللاعب بوضع القرفصاء الكامل.

١٤- الاستناد الأمامى سحب أحد الرجلين إلى الصدر بالتعاقب.

١٥- يقفز اللاعب يحمل الأثقال من وضع القرفصاء.

١٦- تمسك السلالم باليدين ثم رفع رجل واحدة ثم يبدأ النهوض بها بصورة متتالية.

١٧- يجلس اللاعب على الأرض ثم يمد رجل واحدة ويثنى الأخرى ويضغط الجذع للأسفل.

١٨- الجلوس الطويل.. مسك السلالم باليدين مد الرجلين لدفع السلالم حتى تصبح مستقيمة.

١٩- فى وضع الجلوس نصفاً (النصفى) يعمل اللاعب التقوس الخلفى.

٢٠- يرتكز اللاعب برجل واحدة على الأرض ويضع الأخرى على السلالم ثم يقوم بكافة الحركات ضغط أمامى.. ضغط جانبى.. الضغط للأسفل.. إلخ.

أ - رفع الكعبين على سلالم الدرجات.

ب- المشى على الكعبين أو رؤوس الأصابع.

جـ- تدوير الرسغ.

د - حركة الركض فى المكان مع الدفع بالرسغين أكثر ما يمكن.

٢٢- رفع رجل واحدة أثناء السير أماماً بالتبادل إلى كافة الاتجاهات.

تمارين الوثب (القفز)

١- تجاوز المقعد السويدى برجل واحدة.

٢- صعود المدرجات برجل واحدة من الثبات.

٣- صعود المدرجات برجل واحدة بالركض.

٤- قفزات الغزال.

٥- القفز برجل واحدة إلى الأمام أو إلى الأعلى.

٦- تجاوز الموانع برجل واحدة.

٧- القفزات المتتالية من وضع القرفصاء.

٨- القفز على الحبل برجل واحدة.

٩- القفز من وضع نصف القرفصاء بحمل الأثقال والتأكيد على مد الجسم.

١٠- القفز إلى الأعلى لحمل الأثقال أو بحمل الحبل المطاط والقفز.

١١- القفز من وضع القرفصاء الكامل بمسك الأثقال.

١٢- النهوض بالركض التقريبى مع ضم الجسم فى الهواء.

١٣- نفس التمرين السابق مع لمس رؤوس أصابع القدمين.

١٤- صعود المنصدة العالية مع القفز من الثبات بالرجلين.

١٥- القفز بفتح الرجلين من وضع القرفصاء أثناء السير.

١٦- تجاوز الموانع بالرجلين من الركض أو من الثبات.

١٧- القفز باتجاهات مختلفة بضم البطن وثنى الرجلين.

١٨- القفز على الحبل بمرجحتين والتأكد على مد الرجلين.

١٩- حركة البلوك المتتالية على مرمى ملعب كرة القدم.

٢٠- القفز من الثبات مع عمل نصف لفة أو لفة كاملة.

٢١- النهوض السريع بعد إشارة المدرب.

٢٢- صعود المدرجات بضم الرجلين والتأكيد على استمرار الحركة أو السرعة الإنفجارية أو القفز للأعلى.

٢٣- لمس لوحة السلة أو السلة بالركض أو من الثبات.

٢٤- ينزل لاعبان ظهراً لظهر بتشابك الأيدى ويقفزان من وضع القرفصاء إلى الأمام وإلى الخلف.

٢٥- القفز بالنهوض الفردى والنزول الزوجى أثناء السير.

٢٦- القفز المتتالى للأمام من وضع القرفصاء الكامل.

٢٧- القفز العريض من الثبات.

٢٨- القفز الثلاثى والقفز العالى والقفز العريض أثناء السير السريع.

٢٩- لمس نقطة على ارتفاع عالى بالنهوض الفردى.

٣٠- رفع الكرة بين لاعبين أثناء القفز.

٣١- يقف اللاعبون فى صف واحد ثم يضربون الكرة باتجاه لوحة السلة لترتد.. وتكون العملية مستمرة.

٣٢- الضرب الهجومى للكرة المعلقة.

٣٣- القفز مع رمى الكرة المحشوة إلى جانب الشبكة الآخر.

تمارين السرعة :

١- الركض السريع لمسافة ١٠م، ١٥م، ٢٠م، ٣٠م، ٦٠م، ١٠٠م، بعد إشارة المدرب.

من هذا التمرين نستخرج عدة تمارين منها.

أ - الركض برفع الركبتين ثم الركض السريع بعد إشارة المدرب.

ب- الركض بخطوات سريعة صغيرة ثم ركض سريع.

جـ- تقوس خلفاً ثم الاعتدال ثم ركض سريع.

د - القفز بضم البطن على شكل زاوية ثم ركض سريع بتغيير الاتجاهات بعد إشارة المدرب.

٢- الركض على المدرجات المرتفعة.

٣- الركض على خط منحنى أو مع دوران الجسم.

٤- الأول يركض والثانى يلاحقه أو يقف اللاعبون فى صفين متواجهين ويلاحق الصف الأول الصف الثانى بعد الإشارة.

٥- الجرى بخطوة واسعة والركض المتراجع بتغيير السرعة والركض التعجيلى والركض بالتتابع.

٦- التراجع السريع من وضع القرفصاء بعد عمل البلوك أو الحرك إلى الجانبين من نفس الوضع.

٧- يقف اللاعبون على طرفى الساحة ثم يركضون بسرعة لتبادل الكرة أو أشياء أخرى بعد الإشارة.

٨- تمارين سرعة الحركة مثل التقدم والتأخر والتراجع والتحرك والتراجع.

٩- التحرك السريع من وضع القرفصاء يمس الهدف أو تجنب الشىء.

١٠- تمارين التحرك بستة لاعبين فى إطار ٣م و ٦م مع لمس الأرض والتأكيد على حفظ مركز الثقل وسرعة الحركة.

١١- الجرى ذهاباً وإياباً مع لمس الحائط أو اللاعب.

١٢- تمارين سرعة حركة البلوك:

أ - ينفذ اللاعب البلوك فى رقم (٣) ثم فى رقم (٤) ثم (٣) ثانية بعد ذلك يتحرك إلى رقم (٢).

ب- ينفذ لاعبان البلوك فى رقم (٣) معاً ثم أحدهما يذهب إلى رقم (٢) والآخر إلى رقم (٤) ثم يرجعان إلى رقم (٣).

جـ- ينفذ اللاعب البلـوك فى رقم (٢) ثم فى رقم (٣) ثم يرجع إلى رقم (٢).

د - يقف لاعبان فى رقم (٣) ويؤديان البلوك مع لاعب رقم (٢) بالتبادل.

هـ- يقف اللاعبون فى رقم (٢) ويتحركون الى رقم (٣) و (٤) ليؤدوا البلـوك.

و - يقف ثلاثة لاعبين فى (٢) و (٣) و (٤) ثم يؤدون البلوك فى مكانهم بعد ذلك يتحرك اللاعبون (٢) و (٤) إلى رقم (٣) لعمل البلوك الجماعى.

ز - يؤدى لاعبان البلوك فى رقم (٢) و (٤) ثم أحدهما يتراجع إلى وسط الساحة والآخر يتراجع إلى الخط الجانبى.

١٣- الجرى الثابت برفع الركبتين أو غير الثابت مع تغيير الاتجاهات.

١٤- تمرين سرعة الحركة إلى الأمام والخلف على طول الساحة.

تمارين الرشاقة :

١- التمارين الأرضية على البساط :

أ - الدحرجة الأمامية والخلفية.

ب- الدحرجة بمد الرجلين.

جـ- الدحرجة بالغطس من فوق المانع.

د - الدحرجة الأمامية بمسك رسغ القدم بين لاعبين.

٢- أنواع اللعب:

أ - سباق ضرب الكرات على اللاعبين داخل الدائرة واللاعب الذى تمسه الكرة يخرج.

ب- ملاحقة اللاعب زميله الذى أمامه وعلى خطوط الكرة الطائرة فقط.

جـ- توصيل الكرة بعد مناداة رقم أو اسم لاعب.

د - سباق كرة السلة فى نصف الساحة دون نقل الكرة.

هـ- سباق كرة القدم أو كرة اليد.

٣- التمارين المتسلسلة :

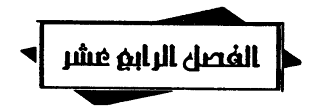
أ - الانبطاح متبوع بدحرجة إلى اليمين ثم الانبطاح بدحرجة إلى اليسار.

ب- الغطس ثم القفز بضم البطن خمس مرات.

جـ- الجرى بخطوة صغيرة من الخط الخلفى إلى الشبكة مع عمل الغطس والبلوك خمس مرات بعد ذلك الدحرجة الخلفية خمس مرات ثم التراجع إلى المكان الأول.

د - الجرى الثابت فى خط الحدود ثم الدحرجة إلى اليسار والقفز بضم البطن (٣) مرات ثم الدحرجة إلى اليمين فالقفز (٣) مرات ثانية ثم التقدم إلى الشبكة معمل البلوك (٣) مرات ثم لمس خط الثلاثة أمتار مع عمل البلوك ثم الرجوع.

٤- المرور من تحت المنضدة أو مقاعد أو كراسى عالية.



ملحــق
دليــل مقــتــرح
لإنتقاء الرياضيين الموهوبون
في الأنشطة الرياضية (الألعاب الجماعية)

A Suggestion guidns for selection the atheletics talentes in sports Games

الأستاذ الدكتور
زكي محمد محمد حسن
بقسم تدريب الألعاب
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

مقدمة للتدريب الداخلي

عزيزي المدرب ...

تستهدف عملية الانتقاء *Selection* فى المجال الرياضى بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة اختيار أفضل العناصر من الناشئين لممارسة نشاط رياضى معين، والوصول بهم إلى أعلى مستويات فى هذا النشاط، وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين فى استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية، ولقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ أو الناشئة إلى المستويات العالية فى المجال الرياضى تصبح أفضل إذا أمكن من البداية إنتقاء الناشئ أو الناشئة وتوجيهها إلى نوع النشاط الذى يتلائم مع استعداداتهم وقدراتهم المختلفة، وترتبط عملية إنتقاء الناشئين ارتباطاً وثيقاً بظاهر الفروق الفردية وتقوم أساساً على تحديد الفروق الفردية بين الناشئين فى الاستعدادات أو القدرات المختلفة بالناشئ كفرد، حيث أن هذه الخصائص والفروق الفردية لها أهميتها فى عملية الانتقاء، ويجب على القائم بهذه العملية أن يكون على وعى ومعرفة بها فى جميع مراحل الانتقاء، وهذا الدليل المقترح يعتبر محاولة لمساعدة العاملين فى المجال الرياضى عامة والألعاب الجماعية خاصة والمتخصصين والمدربين فى التعرف على امكانيات الناشئ أو الناشئة التى تمكننا من التنبؤ بالمستوى الذى يمكن أن يحققه، وإمكانية استمراره فى ممارسة هذه الألعاب بمستوى ممتاز من الكفاءة، خاصة بعد أن ظل الانتقاء لسنوات طويلة لدى البعض وإلى الآن يعتمد على الخبرة الشخصية للمدرب دون الاستناد إلى المعايير الموضوعية.

آمل أن أكون بهذا الدليل المقترح وفقت فى معاونتكم لاختيار أفضل العناصر الواعدة فى مجال الأنشطة الرياضية عامة والألعاب الرياضية خاصة.

أ.د. زكي محمد محمد حسن

دليل اختيار (انتقاء الرياضيين الموهوبين

عزيزي المدرب ...

يتضمن هذا الدليل المرور بالثلاث مراحل التالية:

أ - المرحلة الأولى:

محاولة جذب أكبر عدد من الأطفال فى السن ما بين ٨: ١٢ سنة للإلتحاق بمدارس الألعاب الجماعية (الصيفية) الموجودة بالأندية والهيئات الخاصة بتدريب السباحة (كحمام التربية والتعليم بالقاهرة – نادى الكشافة البحرية بالإسكندرية) بهدف اكتساب المهارات الأساسية.

ب- المرحلة الثانية:

فصل الأطفال الموهوبين والذى أظهر مستوى متقدم فى المهارات الأساسية أعلى من المتوسط، هنا عليك وضع مستوى (٨) درجات لكل من المهارات التالية (المستخدمة فى الألعاب الجماعية وكل لعبة على حده).

ملحوظة: يمكن لك فى بعض المهارات أن تضع مقدار الدرجة (١٠) درجات مثلاً.

جـ- المرحلة الثالثة:

الاختيار النهائى فيما يحقق أداء مميز معتمدين على الظواهر التالية:

١- الصفات الإدارية:

التى تتمثل فى الجرأة – الشجاعة – العزيمة – الحماس – الاتزان الانفعالى – النضج الانفعالى (تستخدم الاختبارات النفسية) (سهل الحصول عليها).

٢- القدرات الفسيولوجية:

الخاصة برياضة السباحة والتى تظهر من خلال الاختبارات الفسيولوجية ومقارنتها بلاعب المستويات العالية فى نفس السن والمرحلة السنية.

٣- سرعة تطوير الأداء واكتساب المهارات الجديدة وبدقة وفى أقل زمن عن أقرانهم فى نفس المرحلة.

إجراءات اختيار الناشئين الموهوبين في المجال الرياضي عامة والألعاب الجماعية خاصة

عزيزي المدرب ...

إن مؤشرات تحقيق مراحل تطوير ناشئ الألعاب الجماعية (يذكر اسم اللعبة) تتيح لنا أن نتناول مشكلة اختيار الناشئين بدقة وعمق أثر، وتشير إجراءات اختبار الناشئين فى المجال الرياضى والألعاب الجماعية خاصة على ضرورة الاهتمام بمجموعة من الإجراءات فى رأينا تمثل حجر الزاوية أو الأساس الرياضى لمتطلبات الوصول بالناشئ إلى درجات الإنجاز الأمثل، وتتمثل هذه الإجراءات فى الآتى:

١- المرحلة الأولى: الإجراءات التمهيدية وتتمثل في إجراءات اختبارات:

أ- اختبارات إجراءات الفحص الطبى.

ب- اختبارات تحديد العمر البيولوجى.

جـ- اختبارات القياسات الجسمية والأنثروبوميترن كأساس هام.

د – اختبارات دراسة نسب المقاييس الجسمية وأهميتها.

هـ– اختبارات قياس مستوى الصفات البدنية الأساسية (اختبارات بدنية).

و – اختبارات قياس يحول اتجاهات الناشئ (اختبارات نفسية).

٢- المرحلة الثانية: أو الانتقاء الخاص:

ويشترط فيها أن يكون الناشئ قد مر بفترة تتراوح ما بين (١,٥ – ٢ سنة)، بعد المرحلة لأولى، وتستخدم فى هذه المرحلة الاختبارات التالية لتقويم الجوانب الآتية:

١– اختبارات مستوى نمر الصفات البدنية الأساسية فى اللعبة أو النشاط، والتى يمكن أن تتمثل فى (قوة، سرعة، تحمل، مرونة، توافق).

٢– اختبارات مستوى نمو الصفات الأساسية فى اللعبة أو النشاط.

٣– اختبارات مستوى نمو الصفات الخاصة باللعبة أو النشاط.

٤– اختبارات مستوى نمو الكفاءة البدنية العام.

٥– اختبارات مستوى نمو خصائص استعادة الشفاء.

٦– اختبارات السمات النفسية المرتبطة باللعبة أو النشاط.

٧– اختبارات مستوى المقاييس الجسمية وأهمها فى هذه المرحلة (الطول الكلى للجسم)، (وزن الجسم)، (محيط القفص الصدرى)، (السعة الحيوية).

٨– اختبارات مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة.

ملحوظة: خاصة بهذه المرحلة (دلائل هذه المرحلة).

- يدل التقدم فى نتـائج هـذه الاختبـارات على نمـو الموهوبين الناشئين بالإضافة إلى ما يحققه من نتائج فى نشاطه التخصصى سواء كان ذلك فى التدريب، المنافسة.

- يستدل على مستوى تقدمه من خلال ما يحققه الناشئ من المعايير المحددة (ضمن الجداول المرفقة مع هذا الدليل).
- تحقيق ثبات الإنجاز عندما يحقق الناشئ مستوى مرتفع بصفة مستمرة فى المنافسات.

المرحلة الثالثة: أو الإنتقاء التأهيلي:

وتتطابق هذه المرحلة الثانية من الاعداد الرياضى طويل المدى، وتستهدف هذه المرحلة الأكثر دقة لامكانيات الناشئ ويتركز الاهتمام فى هذه المرحلة على تقويم (اختبار) الجوانب التالية:

١- اختبارات مستوى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية.

٢- اختبارات مستوى نمو الاستعدادات الخاصة.

٣- اختبارات مستوى نمو وسرعة استعادة الشفاء.

٤- اختبارات مستوى نمو السمات النفسية المرتبطة باللعبة أو النشاط التخصصى.

٥- اختبارات معدل سرعة التحسن فى المهارات الرياضية الخاصة باللعبة أو النشاط التخصصى.

وأخيرا عزيزي المدرب ...

وبعد توضيح الإجراءات، سوف نحاول فى هذا الدليل المقترح أن نوضح إجراءات اختيار الناشئين الموهوبين فى النشاط فى كل مرحلة على حدة من خلال مجموعة من الاستمارات التى تتضمن مجموعة من الاختبارات والتى تحقق كل مرحلة على حدة.

استمارة (١)

نموذج بطاقة إجراءات الفحص الطبى (الإكلنيكى - النظامى) للناشئين فى رياضة السباحة

صـورة

١- الإسم .... ٢- تاريخ الميلاد .... ٣- تاريخ الميلاد باليوم .... ٤- الترتيب فى الأسرة ....

٥- المرحلة التعليمية .... ٦- المؤهل الدراسى .... ٧- نوع السباحة المفضل ....

٨- التاريخ الصحى للفرد (الأمراض السابقة) : (تيفود) ، (صفراء) ، (يرقان) ، (إلتهاب كبدى) ، (جدرى) ، (جديرى)

(الحوادث) حادثة نوعها ترتب عليها إصابة

(العمليات الجراحية (............) (............) (............) (............)

م	(أولا) الفحوص الأكلينكية (عام)	النتيجة	(ثانيا) الفحوص المعملية (خاص)	النتيجة	(ثالثا) : الفحوص النظامية (لاكتشاف مدى صلاحية الفرد للأداء وتقدير القدرة الأدائية) — الجهاز الدفاعى	النتيجة	الجهاز الهيكلى	النتيجة	الجهاز العضلى	النتيجة	قياس القدرة على العرق	النتيجة
١	درجة حرارة الجسم	لائق / غير لائق	الجهاز التنفسى (مدى صلاحية المسار التنفسى)	لائق / غير لائق	الرأس عين - أنف - أذن - أسنان	لائق / غير لائق	القفص الصدرى لاعطاء فكرة عن الشهيق	لائق / غير لائق	قوة الانقباض جهاز الالكترومايوجرام	لائق / غير لائق	يمكن من خلاله اكتشاف المرض الوراثى عن طريق افراز العرق نفسه	لائق / غير لائق
٢	سرعة النبض وانتظامه		الجهاز الدورى - القلب - ضغط الدم		العينان قوة الابصار		العمود الفقرى [illegible]		قوة عضلات الذراعين		[illegible]	
٣	التنفس		عمل الكليتين الكثافة النوعية للبول - تركيز الببولينا		الأنف أى عائق يضيق التنفس		الحوض للتأكد من وقوع ثقل الجسم فى المنتصف		قوة عضلات الرجلين رسام		القصبة الهوائية إذا لم تكن مركزية دل ذلك على فقد الرئتين موضعهما	
٤	ضغط الدم		التكوين فى الجسم		الاذن أهمية خاصة للسباحة والغطس		الأطراف : رسم مدى ارتفاع موجه الأطراف جهاز الكترومايوجرام		قوة عضلات الصدر رسام العضلة الكهربائى		القفص الصدرى : لاعطاء فكرة عن الصنف الشهيق والصنف الزفير ومدى حركة الصدر توترها	
٥			المخ ١-(رسم المخ الكهربائى) ٢- الاختبارات النفسية		الأسنان تعكس حالة تكوين العظام		الذراعين متساويتان فى الطول والاستقامة		قوة عضلات البطن رسام العضلات الكهربائى		ينتج عنه عرق	
٦			٣- اختبارات الاحساسات العضلية والمفصلية				الساقين عدم احتكاك الركبتين		قوة عضلات الرجلين رسام العضلة الكهربائى			
			اختبارات معملية للجهاز الطرفى أ- اختبارات كهربية اكلينيكية ب- اختبار الجهاز اللا إرادى الباراسمبثاوى				تفلطح القدمين					

المرحلة الأولى: الإجراءات التمهيدية:

أ- إجراءات الفحص الطبي:

وتستخدم فى هذه الإجراءات الاستمارة المقترحة لنموذج لإجراءات الفحص الطبى.

ب- تحدد العمر البيولوجي:

يتناول هذا البند أهم الطرق والمعايير لتقويم الناشئين فى مراحل الانتقاء المختلفة من ناحية العمر المناسب للإنتقاء لنشاط (يحدد النشاط)، والذى يمكن عليه من خلال معيارين أساسيين الأول هو العمر الزمنى – العمر البيولوجى.

جدول مقترح يبين الأعمار الزمنية المناسبة

للبدء في ممارسة نشاط السباحة، على سبيل المثال

النشاط	العمر الزمني بالسنوات		
	مرحلة بدء التعليم	مرحلة اعداد أساسي	مرحلة التخصيص
سباحة	٦ – ٧	٧ – ٨	٨ – ١١

ولتحديد العمر البيولوجى للناشئ أو الناشئة، ومعرفة مدى تقديم أو تأخر عمره الزمنى عن العمر البيولوجى تتبع الخطوات الآتية:

١- يلاحظ ظهور العلامات الخاصة بالنمو الجنسى التى تظهر فى كل مرحلة (طبقاً للجدول المرفق)، وتعطى الدرجة المقابلة لها بالجدول (العمر البيولوجى).

٢- يطرح من العمر الزمنى العدد (١٠) بالنسبة للذكور والعدد (٨) للإناث.

٣- يطرح الرقم المتبقى من العمر الزمنى من الدرجة المستخرجة من

الجدول (الخاص بالعمر البيولوجى) فإذا كان الناتج (± ٥٪) درجة فأكثر، وكان ذلك على أن الناشئ يتميز بسرعة معدل النمو البيولوجى، وإذا كان الناتج (-٥,) درجة فأقل دل ذلك على أن الناشئ متأخرفى معدل نموه البيولوجى.

استمارة (٢)

جـ- القياسات الجسمية (الأنثروبوميترية):

القياسات الجسمية (الأطوال)	نتيجة القياس	القياسات الجسمية (المحيطات)	نتيجة القياس
الوزن الكلى (كجم)		محيط العضد منقبض (سم)	
طول الطرف العلوى (سم)		محيط العضد منبسط (سم)	
طول الذراع بدون كف (سم)		المرجحة العضدية	
طول الذراع بالكف (سم)		محيط الساعد	
طول العضد (سم)		محيط الفخذ	
طول الساعد (سم)		محيط الساق	
طول الطرف بما فى ذلك القدم (سم)		محيط الصدر	
طول الرجل (سم)		رحلة القفص الصدرى	
طول الساق (سم)		محيط الوسط	
طول القدم (سم)		محيط الزرداف	
طول الكف (سم)		عرض الكتفين	
طول القدم (سم)		عرض الصدر	
مساحة الكف (سم)		عرض الحوض	
مساحة القدم (سم)			

استمارة (٢)

د - (٢) نسب المقاييس الجسمية وأهميتها:

مسلسل	نسب المقاييس الجسمية	سم	مسلسل	نسب المقاييس الجسمية	سم
١	الوزن / الطول الكلى (لتحديد السمنة أو النحافة)		١٣	محيط الصدر / الطول الكلى (لتحديد سعة الصدر)	
٢	طول الجذع / الطول الكلى (لتحديد قصر أو طول الجذع)		١٤	الطول الكلى / عرض الجسم والذراعان عالياً × ١٠٠	
٣	الطول الكلى للقدم / الطول الكلى × ١٠٠		١٥	محيط الصدر / عمق الصدر × ١٠٠	
٤	طول الذراعين عالية / الطول الكلى × ١٠٠		١٦	محيط الصدر / محيط الوسط × ١٠٠	
٥	طول الذراع / طول الجسم × ١٠٠		١٧	محيط الوسط / محيط الأرداف × ١٠٠	
٦	طول الكف / طول الجسم × ١٠٠		١٨	محيط الصدر / محيط الأرداف × ١٠٠	
٧	طول الساعد / طول الذراع × ١٠٠		١٩	قوة القبض	
٨	طول العضد / طول الذراع × ١٠٠		٢٠	قوة القبض النسبية / وزن الجسم × ١٠٠	
٩	طول الذراع / طول الجذع × ١٠٠		٢١	معامل بروك = (الطول بالسم - ١٠٠) - الوزن كجم	
١٠	طول الفخذ / طول الرجل × ١٠٠		٢٢	معامل كيتل = الوزن بالجرام / الطول بالسم	
١١	طول الساق / طول الجسم × ١٠٠				
١٢	طول الساق / طول الرجل × ١٠٠				

هـ- قياس مستوي نمو الصفات البدنية الأساسية:

(أ) ويقتصر القياس في هذه المرحلة علي قياس الصفات البدنية التالية:

١- القوة العظمى.

٢- القوة الإنفجارية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).

٣- تحمل القوة.

(ب) اختبار قياس معدل سرعة اللاعب:

١- اختبار قياس معدل السرعة. جرى ٣٠م، ٢٠م.. إلخ حسب المرحلة السنية.

٢- معامل السرعة. من خلال المعادلات الخاصة بذلك.

(جـ) قياس السرعة من خلال مكونات الأداء الفني للرياضي:

- قياس زمن أداء التمرير من أعلى أو من أسفل أمام حائط.

- قياس عدد مرات التمرير بأشكاله فى زمن محدد.

(د) قياس السرعة المطلقة في جري ،م/ث،:

١- قياس السرعة الحركية.

٢- قياس معدل السرعة الإنتقالية.

٣- قياس سرعة الأداء.

(هـ) قياس المرونة:

١- اختبار مرونة مفصل الكتفين أفقياً (سم).

٢- مرونة مفصلى الكتفين رأسياً (سم).

٣- اختبار مرونة الجذع من الوقوف (سم).

٤- اختبار مرونة الجذع من الرقود (سم).

٥- اختبار مرونة مفصل رسغ اليد (درجة).

٦- اختبار مرونة مفصل رسغ القدم (سم).

(و) قياس التوافق الخاص:

وتظهر قدرة الرياضى على تقوم وتنظيم سرعة حركاته المختلفة بناء على عدة مقدرات يمكن تحقيقها من خلال:

- اختبار الإحساس بالقوة بدرجاتها المختلفة.
- اختبار الاحساس بالزمن.
- اختبار الاحساس بالتوقيت.
- اختبار الإحساس بالإيقاع الحركى.
- اختبار الإحساس بالماء.

(ز) اختبار سرعة رد الفعل:

وللسهولة انظر استمارة (٤) الخاصة بقياس مستوى الصفات البدنية مرحلة الانتقاء المبدئ.

استمارة (٤) قياس مستوى الصفات البدنية

(قياسات القوة العضلية)

<table dir="rtl">
<tr><th colspan="15">اختبارات قياسات القوة العضلية والقدرة</th></tr>
<tr><th colspan="8">اختبارات القوة العظمي</th><th colspan="3">اختبارات القدرة الإنمائية</th><th colspan="4">اختبارات من طبيعة اللعبة تحمل القدرة</th></tr>
<tr><th>اختبار قوة الذراعين (اختبار الشد لأعلى)</th><th>اختبار قوة الذراعين (انبطاح مائل)</th><th>اختبار قوة عضلات البطن (اختبار تعلق على الحائط)</th><th>قوة القبضة (المانوميتر)</th><th>قوة الشد للذراعين والرجلين باستخدام الديناموميتر</th><th>قوة الشد للذراعين باستخدام الديناموميتر</th><th>قوة الشد للرجلين باستخدام الديناموميتر</th><th>حساب معدل استخدام القوة = قوة الشد العظمى / القوة المطلقة</th><th>اختبار الوثب الطويل من الثبات</th><th>اختبار الوثب الطويل من الحركة</th><th>اختبار الوثب العمودى</th><th>اختبار القوة الانفجارية للرجلين</th><th>اختبار القوة المميزة بالذراعين</th><th>اختبار قوة انفجارية من طبيعة اللعبة</th><th>اختبارات الفرد المميزة بالسرعة من طبيعة اللعبة</th></tr>
<tr><td>عدد مرات</td><td>عدد مرات</td><td>عدد مرات</td><td>أفضل قراءة</td><td>أفضل قراءة</td><td>أفضل قراءة</td><td>أفضل قراءة</td><td>٪</td><td>سم</td><td>سم</td><td>قراءة سم</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

تابع استمارة (٤) قياس مستوى الصفات البدنية .

(قياسات السرعة والمرونة)

المجموعة	الاختبار	الوحدة	
اختبارات قياسات سرعة اللاعب	اختبار جرى ٣٠ متر من البدء العالى/ ث	ثانية	
	اختبار سرعة ١٨م (طول الملعب) مسافة ٢٥م مع تكرار الأداء من ٣ : ٤ تكرار	م/ث	
	اختبار بأى طريقة مع قياس معدل النبض والزمن = النبض بعد الأداء / النبض قبل الأداء		
	السرعة حول الملعب اختبار السرعة الانتقالية	ث	
	اختبار (قياس سرعة اللاعب فى قطع الأمتار الأولى ٩م – ١٢م – ١٨م)	ث	
اختبارات المرونة	اختبار مرونة مفصل الكتفين أفقياً باستخدام المسطر	سم	
	اختبار مرونة مفصل الكتفين رأسياً (المسطرة)	سم	
	اختبار مرونة الجذع من الوقوف (المسطرة)	سم	
	اختبار مرونة الجذع من الرقود (المسطرة)	سم	
	اختابر مرونة مفصل رسغ اليد بالجينوميتر	درجة	
	اختبار مرونة مفصل رسغ القدم بالجينوميتر	درجة	

تابع استمارة (٤) قياس مستوى الصفات البدنية

قياس مقدرة (التوافق من خلال المقدرات الحس حركية)

عزيزي المدرب ...

يجب ملاحظة أنه لا يوجد نظام موحد لاختبارات التوافق فى الكرة الطائرة أو الألعاب الجماعية نظراً لارتباط التوافق بكثير من العوامل كما أنه التوافق يرتبط بغيره من الصفات الأخرى، لذلك يمكن الحكم على مستوى التوافق بدرجة الاقتصاد فى الجهد وكذلك الإحساس بالزمن والتوقيت والقوة وفيما يلى فى هذه الاستمارة بعض مجموعة الاختبارات المقترحة والدالة على ذلك.

مقدرة التوافق من خلال القدرة على المقدرات الحس حركية						
الاختبارات المقترحة						
اختبار الاحساس بـ ٥٠٪ من القوة القصوى باستخدام الديناموميتر	اختبار خطأ الاحساس بمسافة ١٥ م	اختبار الاحساس بمسافة ٣٠م جرى	اختبار الاحساس ٧٥٪ من السرعة القصوى للجرى	اختبار الاحساس ٨٥٪ من السرعة القصوى للجرى	اختبار الاحساس ٩٥٪ من السرعة القصوى للجرى	اختبار الاحساس ٥٠٪ من مسافة الوثب
كجم	بالمتر	بالمتر	ث	ث	ث	متر

ننتقل بك إلى المرحلة الثانية يرجى قراءاتها بكل عناية نظراً لأهميتها:

المرحلة الثانية: الإنتقاء الخاص:

وتختص بالأعمار من ١٢ – ١٤ سنة وفيها يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية تتراوح بين سنة ونصف إلى سنتين وتستهدف هذه المرحلة انتقاء أفضل الناشئين الموهوبين الذين نجحوا فى اختبارات المرحلة الأولى ويدل اتباع نمو الصفات التى تلعب دوراً هاماً فى تحقيق المستويات الرياضية على زيادة الموهبة.

وتستخدم فى هذه المرحلة نفس مجموعة الاختبارات السابقة فى المرحلة التمهيدية (الإنتقاء المبدئى بالإضافة إلى مجموعة الاختبارات التالية(*):

١– الاختبارات الخاصة بالتعرف على مستوى الكفاءة البدنية العامة (معادلة كاريمان).

٢– الاختبارات استعادة الشفاء.

٣– الاختبارات الخاصة بالتعرف على السمات النفسية المرتبطة (بالنشاط).

٤– التعرف على معدل نمو مستوى المقاييس الجسمية وأهمها (الطول الكلى للجسم – وزن الجسم – محيط القفص الصدرى – رحلة القفص الصدرى – السعة الحيوية)، ومقارنتها بالمستويات النموذجية.

٥– اختبارات مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة من خلال (تحديد مستوى الإنجاز – درجة زيادة سرعة الإنجاز – تحديد ثبات الإنجاز).

وللتعرف على ارتفاع مستوى الناشئين فى هذه المرحلة والمتوقع أن تضم موهوبين ينصح بألا تكون اختبارات المرحلة الثانية قبل منتصف الرحلة التدريبية أو متأخراً عن نهايتها.

وفى ضوء ما سبق سوف نتناول هنا الاختبارات المضافة لهذه المرحلة (الإنتقاء الخاص) شيء من التفصيل وهى على النحو التالى:

١- الاختبارات الخاصة للتعرف على مستوى الكفاءة البدنية العامة للرياضى وسوف يكون من خلال معادلة كاريمان باعتبارها من الاختبارات التى يسهل على المدربين قطعها على العملية الثابتة الارجوميتر.

$$\text{الكفاءة البدنية} = ن_{١} + (ن_{١} - ن_{٢}) \times \frac{١٧٠ - ف_{١}}{ف_{٢} - ف_{١}}$$

حيث ١ - $ن_{١}$ = شدة الحمل الأول.

$ن_{٢}$ = شدة الحمل الثانى.

$ف_{١}$ = سرعة النبض الأولى.

$ف_{٢}$ = سرعة النبض الثانى.

عزيزي المدرب ...

هذه المعادلة تحسب لك الكفاءة البدنية عند النبض ١٧٠/ دقيقة بواسطة المعادلة المذكورة سابقاً ويقدر الناتج بالكيلو جرام/ دقيقة والذى يحيل الكفاءة البدنية المطلقة.

٢- اختبارات استعادة الشفاء *Speed recsavery*:

ومن الاختبارات البسيطة التى يمكن استخدامها الاختبار التالى:

(*) يمكن لك أن تصمم استمارة على غرار الاستمارات السابقة مضافاً إليها مجموعة اختبارات هذه المرحلة.

- حساب عدد النبضات لفترة ١٠ ثوان.
- أداء أى تمرين به فى معروف (الجلوس على الأربع من الوقوف) (الصعود على مقعد بالقدمين بالتبادل (الوثب بالحبل) - وذلك لفترة زمن من دقيقة (١) إلى (٣) دقائق.
- قياس النبض لفترة (١٠ ثوان) بعد أداء التمرين مباشرة.
- قياس النبض بعد (٢٠) ثانية، حتى يعود النبض إلى سرعته الأولى قبل التمرين.
- يكون تقويم استعادة الشفاء بحساب الفترة الزمنية التى يستغرقها النبض للعودة إلى صحته العادية قبل الزمن.

٢- اختبار السعة الحيوية :

ويستخدم الجهاز الاسبيروميتر الجاف ويفضل *Chest test spirometer* كاتالوج رقم *76600* .

عزيزى المدرب ...

عليك فى هذه المرحلة اتباع الآتى:

- تضييق مجموعة الاختبارات السابقة التى أشرنا إليها فى المرحلة الأولى.
- تضييق الاختبارات الخاصة بالكفاءة البدنية، سرعة استعادة الشفاء، السعة الحيوية.
- معاونة نتائج اختبارات هذه المرحلة (الإنتقاء المبدئى)، (بالانتقاء الخاص). يحدد نمو موهبة الناشئ فى رياضة التخصص.

أيضاً مقارنة هذه النتائج ببعض الجداول المشار إليها فى هذا الدليل،

نساعدك فى الاسترشاد بها فى عملية الانتقاء مثلاً يمكن الاسترشاد بجداول (١) : (١١) فى إنتقاء اللاعبين الناشئين على أساس المقاييس الانتروبوميتر.

المرحلة الثالثة: الإنتقاء التأهيلي(*):

وتختص هذه المرحلة العمرية من ١٣ - ١٦ سنة، وهى تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص، ومرحلة التدريب لتطوير المستوى - كما يراعى فى هذه المرحلة توجيه اللاعب ونوع التخصص الذى يتناسب مع نتائج المقاييس الأنثروبومترية، ومن خلال هذه المرحلة يمكن إنتقاء اللاعبين بهدف إعدادهم للمنافسات الدولية.

وتعتبر المقدرة على تحمل التدريب - مقدرة الجهاز العصبى وكفاءته والنواحى النفسية والنواحى النفسية من العوامل الهامة فى هذه المرحلة، ويمكن الحكم على هذه العوامل من خلال ثبات نتائج الرياضى ووقدرته على بذل أفضل ما لديه فى المنافسات ويتركز الاهتمام فى هذه المرحلة أيضاً على تقويم الجوانب الآتية:

١- مستوى نمو الخصائص الموروفولوجية (الأطوال الأنثروبومترية - ونسبها) والوظيفة (السعة الحيوية - والكفاءة البدنية) اللازمة لتحقيق المستويات العالية.

٢- مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط المختار التخصص منه.

٣- سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء.

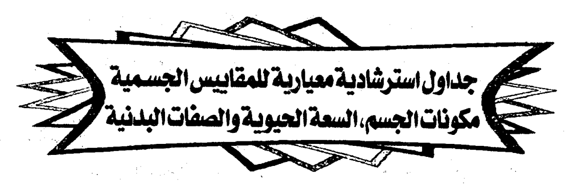
(*) عزيزى المدرب يمكن لك أن تصمم أيضاً فى هذه المرحلة استمارات خاصة بها بالاستعانة بمجموعة الاستمارات السابقة.

٤- مستوى نمو وتطوير السمات النفسية المرتبطة بالنشاط.

٥- معدل سرعة التحسين فى المهارات الخاصة بنوع النشاط المختار.

عزيزي المدرب ...

فيما يلى بعض الجداول المتضمن لعديد من المعايير والتى يمكن الاسترشاد بها فى عملية الانتقاء من الناحية المورفولوجية، (الأطوال والمحيطات والتناسب الجسمى)، الوظيفية (السعة الحيوية) والصفات البدنية (القوة) (التحمل العام) (كتم النفس لتحديد استعدادات السرعة، المرونة، السرعة).



جدول (١)

متوسطات الطول الكلي للجسم وطول الطرف العلوي والطرف السفلي بالسم للأعمار من ٤ - ٢٠ سنة

الاعمار	الطول الكلي		طول الطرف العلوي		طول الطرف السفلي	
	ذكور	بنات	ذكور	بنات	ذكور	بنات
٤	١٠٤	١٠٣	٤٤	٤٣	٥٤,٢	٥٤,٣
٥	١١٠	١١٠	٤٧	٤٦	٥٨,٤	٥٨,٤
٦	١١٦	١١٦	٥٠	٤٩	٦٢,٤	٦٢,٨
٧	١٢٣	١٢٢	٥٢	٥٢	٦٦,٤	٦٦,٧
٨	١٢٨	١٢٧	٥٥	٥٤	٧٠,٤	٧٠,٢
١٠	١٣٨	١٣٧	٦٠	٥٩	٧٦,٨	٧٧,٢
١١	١٤٢	١٤٥	٦٢	٦٣	٨٠,٤	٨١,٦
١٢	١٤٨	١٥٢	٦٤	٦٦	٨٤,٢	٨٥,٢
١٣	١٥٥	١٥٦	٦٨	٦٨	٨٨,٥	٨٨,٤
١٤	١٦١	١٥٩,٦	٧٠	٦٩	٩٢,٣	٩٠,١
١٥	١٦٧	١٦٠	٧٣	٧٠	٩٥,٦	٩٠,٧
١٦	١٧١	١٦١	٧٥	٧٠	٩٧,٥	٩١,٣
١٧	١٧٣	١٦١	٧٦	٧٠	٩٧,٦	٩١,٣
١٨	١٧٣	١٦١	٧٦	٧٠	٩٧,٨	٩١,٣
١٩	١٧٣	١٦١	٧٦	٧٠	٩٨,٤	٩١,٤
٢٠	١٧٤	١٦٢	٧٦	٧٠	٩٨,٤	٩١,٥

جدول (٢)

معايير مارينون لأطوال الأجسام بالسنتيمتر

طول الجسم	ذكور	بنات
قزم	حتى ١٢٩,٩	حتى ١٢٠,٩
قصير جداً	١٣٠ - ١٤٩	١٢١ - ١٣٩
قصير	١٥٠ - ١٥٩	١٤٠ - ١٤٨,٩
أقل من المتوسط	١٦٠ - ١٦٣,٩	١٤٩ - ١٥٢,٦
متوسط	١٦٤ - ١٦٦,٩	١٥٣ - ١٥٥,٩
أعلى من المتوسط	١٦٧ - ١٦٩,٩	١٥٦ - ١٥٨,٩
طويل	١٧٠ - ١٧٩,٩	١٥٩ - ١٦٧,٩
طويل جداً	١٨٠ - ١٩٩,٩	١٦٨ - ١٨٦,٩
عملاق	٢٠٠ فأكثر	١٨٧ فأكثر

جدول (٢)

بعض أجزاء الجسم وأطرافه للأعمار من ٤ - ٢٠ سنة للذكور والإناث

القامات	الجنس	العمر بالسنوات																
		٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
عرض الحوض	ذكور	٧٥,٥	٢١,٨	٧٢,٢	٧١,٢	٧١,	٧٢,١	٧١,٤	٧٢,١	١٢	٧٢,٢	٧٢,٥	٧١,٧	٧٦,٢	٧١,٥	٧٢,٣	٧٣,٢	٧١,٩
عرض المنكبين	إناث	٧٦	٦٤,١	٧٣,٥	٧٥	٧٤,١	٧٣,٤	٧٣,٢	٧٤,٦	٧٤,٥	٧٥,٢	٦٨,٨	٧٦,٥	٧٦,٢	٧٦,٣	٧١,٥	٧٧,٣	٧٧,٤
عرض الصدر	ذكور	٧٦	٧١	٧١	٦٨,٧	٥٨,٦	٦٩,٣	٦٨,١	٦٩,٣	٦١,٣	٧٠,٤	٦٨,٧	٧١,٧	٧٠,١	٧١,٥	٧١,٧	٧٢,١	٧٣,٣
عرض المنكبين	إناث	٧٥	٧٢,٥	٧٠,٢	٧١,١	٦٨,٧	٦٨,٩	٦٨,٥	٦٩,٨	٦٨,٧	٦٩,٧	٦٩,٤	٧٢	٧٠,٢	٦٩,٨	٤١,٩	٩٤,١	٦٨,٢
عرض الصدر	ذكور	١٠٠	٩٨,٨	١٨,١	٩٤,٤	٩٦	٩٦,٣	٩٥,٤	٩٦	٩٤,٧	٩٦,٧	٩١	٩٧	٩٨,٧	٩٨,٥	٩٦,٢	٩٨,٩	١٠٧,٨
عرض ال....	إناث	٩٩,٤	١٧,١	٩٥,٦	٩٤,٩	٩٢,٥	٩٢,٧	٩٢,٦	٩٣,٤	٩٧,١	٩٢,٥	٩٢,٣	٩١,٤	٩٧,٧	٩١,٥	٩٧,٥	٨٩,١	٨٨,٢
طول الذراعين	ذكور	٤٢,٣	٢٣,٧	٤٢,٦	٤٣	٤٢,٩	٤٢,٨	٤٣,٥	٤٢,٤	٤٣,٢	٤٣,٦	٤٣,٤	٧٣,٧	٤٣,٨	٩٣,٩	٤٣,٩	٤٣,٩	٤٢,٦
طول الجسم	إناث	٤٤,٧	٤١,٨	٤٢,٣	٤٢,٢	٤٢,٥	٤٢,٤	٤٣	٤٣,٤	٤٣,١	٤٣,٥	٩٢,٣	٤٣,٧	٤٣,٤	٤٣,٤	٤٣,٢	٤٣,٤	٤٢,٣

جدول (٤)

مستويات نسبة الدهن في أماكن الجسم للرياضيين

التقويم	النسبة	منطقة خلف العضد	منطقة البطن	منطقة اسفل الكتف	المجموع
نحيف	أقل من ٧٪ دهن	أقل من ٧٪	أقل من ٨٪	أقل من ١٠٪	أقل من ٢٥٪
مقبول	من ٧ – ٥٪ دهن	من ٧ – ١٣٪	من ٨ – ١٥٪	من ١٠ – ٢٠٪	من ٢٥ – ٤٨٪
زائد	أكثر من ١٥٪ دهن	أكثر من ١٣٪	أكثر من ١٥٪	أكثر من ٢٪	أكثر من ٤٨٪

جدول (٥)

معايير لودفيج للسعة الحيوية للذكور

الجسم	وزن الجسم بالكيلو جرامات									
	٥٠	٥٥	٦٥	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠	٩٥
١٦٠	٣٥٠٠	٣٦٥٠	٣٨٠٠	٣٩٥٠	٤١٠٠	٤٢٥٠	٤٤٠٠	٤٥٥٠	٤٧٠٠	٤٨٥٠
١٦٥	٢٧٠٠	٢٨٥٠	٤٠٠٠	٤١٥٠	٤٣٠٠	٤٤٥٠	٤٦٠٠	٤٧٥٠	٤٩٠٠	٥٠٥٠
١٧٠	٣٩٠٠	٤٠٥٠	٤٢٠٠	٤٣٥٠	٤٥٠٠	٤٦٥٠	٤٨٠٠	٤٩٥٠	٥١٠٠	٥٢٥٠
١٧٥	٤١٠٠	٤٢٥٠	٤٤٠٠	٤٥٥٠	٤٧٠٠	٤٨٥٠	٥٠٠٠	٥١٥٠	٥٣٠٠	٥٤٥٠
١٨٠	٣٤٠٠	٤٤٥٠	٤٦٠٠	٤٧٥٠	٤٩٠٠	٥٠٥٠	٥٢٠٠	٥٣٥٠	٥٥٠٠	٥٦٥٠
١٨٥	٤٧٠٠	٤٨٥٠	٥٠٠٠	٤٦٥٠	٥١٠٠	٥٢٥٠	٥٤٠٠	٥٥٥٠	٥٧٠٠	٥٨٥٠
				٥١٥٠	٥٣٠٠	٥٤٥٠	٥٦٠٠	٥٧٥٠	٥٩٠٠	٦٠٥٠

جدول (٦)

المستويات الثالثة لمقاييس القوة للناشئين

نوع النشاط	العمر	الاختبارات					
		وثب عمودي (سم)		وثب طويل (سم)		شد على العقلة	
سباحة	٨	٢٧ – ٣٢	٢٦ – ٣١	١٤٥ – ١٦٥	١٤٠ – ١٥٥	١ – ٣	صفر – ١
جمباز	١٠	٣٢ – ٤٠	٣٠ – ٣٧	١٧٠ – ١٩٥	١٥٥ – ١٧٥	١ – ٢	١ – ٢
غطس	٩	٢٩ – ٣٥	٢٨ – ٣٣	١٥٥ – ١٧٥	١٥٠ – ١٧٠	٢ – ٤	صفر – ٢

جدول (٧)

اختبارات التحمل العام ومستويات تقديرها

الاختبار	الجنس	العمر	التقدير بالزمن بالدقيقة		
			ممتاز	جيد	مقبول
٣٠٠ متر جرى	ذكور	٨ – ٩	,٥٧	١,	١,٠٦
		١٠ – ١١	,٤٨	,٥٤	١,
	إناث	٨ – ٩	,٥٨	١,٠٤	١,١٠
		١٠ – ١١	,٥٤	١,	١,
٦٠٠ متر جرى	ذكور	١٠١ – ١٢	١,٥٨	٢,٠٦	٢,١٤
	إناث	١١ – ١٢	٢,٠٤	٢,١٢	٢,٢٠
٢٠٠٠ متر جرى	ذكور	١٢ – ١٣	٧,٣٠	٨,١٥	٩,

(*) يشير الرقم الأول إلى المستوى المقبول.

(**) يشير الرقم الثانى إلى المستوى الممتاز.

جدول (٨)

مستويات اختبار كتم النفس لتحديد استعدادات تحمل السرعة

العمر	التقدير بالثانية		
	ممتاز	جيد	مقبول
٩ – ١٠	٥٥ فأكثر	٥٠ – ٥٥	٤٠ – ٥٠
١١ – ١٢	٧٠ فأكثر	٦٥ – ٧٠	٥٥ – ٦٥
١٣ – ١٤	٩٥ فأكثر	٩٠ – ٩٥	٨٠ – ٩٠

جدول (٩)

مستويات نمو السرعة لدي الناشئين في اختبار عدو ٦٠ متر (بالثانية)

العمر	العمر	العاب قوي	جمباز	سباحة
ذكور	١٢	٩,٤	٩,٩	١٠
	١٣	٩	٩,٧	٩
	١٤	٩,٦	٩,٩	٩,٢
	١٥	٨,١	٨,٩	٩,١
	١٦	٧,٩	–	٨,٧
إناث	١٢	٩,٢	–	١٠,٨
	١٣	٩	–	١٠,٥
	١٤	٨,٨	–	١٠,٥
	١٥	٨,٦	–	١٠,٧
	١٦	٨,٤	–	–

جدول (١٠)

القياسات الأنثروبومترية النموذجية لانتقاء اللاعبين الناشئين (ذكور)

القياسات	١٠ - ١٢ سنة	١٢ - ١٤ سنة	١٥ - ١٦ سنة
الأطوال (بالسنتيمتر)			
القامة	١٦٢,٤ – ١٧٤,٢	١٧١,٠ – ١٧٧,٣	١٧٦,٦ – ١٨٨
الذراعان	٧٢,٣ – ٧٧,٩	٧٤,٧ – ٨٢,٠	٧٨,١ – ٨٣,٣
الرسغ	١٨,٤ – ١٩	١٨,٧ – ٣٠,٣	١٩,٤ – ٢١,٣
العرض (بالسنتيمتر)			
الكتفان	٣٥,٦ – ٤٠,٤	٣٥,٨ – ٤١,٥	٤٢,٢ – ٤٣,٢
الحوض	٢٥ – ٣٠,٦	٢٦,٤ – ٣٣,٣	٢٧,٣ – ٣٤,٧
القفص الصدرى	٨٦,٤ – ٩١,٩	٩٣,٥ – ٩٩,٦	٩٦,٤ – ١٠٢,٢
محيط الكتفين	٢٨,٣ – ٣٠,٠	٣٠,١ – ٣٢,٣	٣٣,٤ – ٣٦,٥
الوزن بالكيلو جرام	٤٤,٥ – ٥٢,٤	٥٥,٧ – ٦٢,٩	٦٧,٦ – ٧٧,٨
السعة الحيوية (سم٣)	٥٤٠٠ – ٣٧٠٠	٤٥٠٠ – ٥٩٠٠	٥٤٠٠ – ٧٢٠٠
عرض الكتف / عرض الحوض =	١,٢٣ – ١,٤٦	١,٣٧ – ٠,٤٩	١,٤٠ – ١,٦١
طول الذراع / طول الجسم =	٠,٤٤ – ٠,٤٧	٠,٤٦ – ٠,٤٩	٠,٤٦ – ٠,٤٠
وزن الجسم / طول الجسم =	٢٠٩ – ٠,٣٥٠	٠,٣٣٦ – ٠,٤١٤	٠,٤٠٩ – ٠,٤٤٤
قوة القبضة / وزن الجسم =	٠,٦٤٨ – ٠,٨٨٨	٠,٧١٣ – ٠,٧٧٣	٠,٨٥٧ – ٠,٧٨٣
محيط الصدر / طول الجسم =	٠,٢٢٨ – ٠,٢٤١	٠,٢٣٩ – ٠,٢٤٥	٠,٢٥٠ – ٠,٢٣٥
عرض الكتفين / طول الجسم =	٠,٥١٥ – ٠,٥٦٥	٥٥٨ – ٠,٦٥٣	٠,٥١٥ – ٠,٥٦٥

تابع جدول (١٠)

القياسات الأنثروبومترية النموذجية لانتقاء اللاعبين الناشئين (ذكور)

القياسات	١٠ - ١٢ سنة	١٢ - ١٤ سنة	١٥ - ١٦ سنة
مرونة المفاصل،			
(درجة)	١٦٣ – ١٤٧	١٥٥ – ١٤٥	١٥٠ – ١٤١,٥
الكتفان	٢٠٥ – ١٧٥	٢٠٠ – ١٧٣	١٩٨ – ١٧٥
القدم			
قوة الشد بالديناموميتر			
(كيلو جرام)	١٣ – ٩,٩	١٢,٠ – ١٣,٩	١٧,٨ – ١٢,٥
زمن كتم التنفس	١٦٠ – ٩٨	١٠٤ – ٧٧,٤	١٦٠ – ٩٨
(بالثانية)			
السعة الحيوية / وزن الجسم =	٠,٩٣٢ – ٠,٧٤٩	١,٠٩٠ – ٠,٧٨٢	٠,٩٣٣ – ٠,٧٤٩

جدول (١١)

القياسات الأنثروبومترية النموذجية لانتقاء اللاعبات الناشئات (إناث)

القياسات	١٠ - ١٢ سنة	١٢ - ١٤ سنة	١٥ - ١٦ سنة
الأطوال: (بالسنتيمتر)			
القامة	١٦٢,٤ – ١٧٣,١	١٦٧,٢ – ١٧٦,٨	١٧١ – ١٨٠,٤
الذراعان	٧١,٥ – ٧٧,٨	٧٤,٥ – ٨٠,٧	٧٦,٤ – ٨١,٧
الرسغ	١٨ – ١٨,٦	١٨,٤ – ٢٠,٢	١٩,٢ – ٢٠,٧
العر ض (بالسنتيمتر)			
الكتفان	٧٤,١ – ٤٠,٠	٣٧,١ – ٤٠,٩	٣٨,٢ – ٤١,٢
الحوض	٢٤,١ – ٣٠,١	٢٥ – ٣١,٤	٢٦,٠ – ٣٣,٢
القفص الصدرى	٩١ – ٩٤.١	٩٢,٥ – ٩٩	٩٥,٢ – ٩٩
محيط الكتفين	٢٧,٣ – ٢٩,٥	٢٩,٧ ٩ ٣٢	٣١,١ – ٣٣
الوزن بالكيلو جرام	٤٤,٣ – ٥١,٥	٤٢,٩ – ٦٠,١	٥٩,٢ – ٦٧,٣
السعة الحيوية (سم ٣)	٣٨٠٠ – ٤٦٠٠	٤٣٠٠ – ٥٢٠٠	٤٨٠٠ – ٦٣٠٠
عرض الكتف / عرض الحوض =	١,٢٩ – ١,٤٩	١,٣٣ – ١,٥٣	١,٢٩ – ١,٤٩
طول الذراع / طول الجسم =	٠,٤٤ – ٠,٤٦	٠,٤٤ – ٠,٤٧	٠,٤٤ – ٠,٤٧
وزن الجسم / طول الجسم =	٢٨٠ – ٠,٣٦٧	٠,٣٢٤ – ٠,٣٩٥	٠,٣٥٥ – ٠,٤١١
قوة القبضة / وزن الجسم =	٠,٦٠٩ – ٠,٩٠١	٠,٦٣٢ – ٠,٨٧٠	,٧١٠ – ,٧٨٠
محيط الصدر / طول الجسم =	٠,٥٠١ – ٠,٥٩٥	٠,٥٣٣ – ٠,٥٩٧	٠,٥٤٤ – ٠,٥٨٤
عرض الكتفين / طول الجسم =	٠,٢٣٢ – ٢٤٠	٠,٢٣٨ – ٢٤٠	٠,٢٢٣ – ٠,٢٤١

تابع جدول (١١)

القياسات الأنثروبومترية النموذجية لانتقاء اللاعبات الناشئات (إناث)

القياسات	١٠ - ١٢ سنة	١٢ - ١٤ سنة	١٥ - ١٦ سنة
مرونة المفاصل،			
(درجة)	١٤٤ – ١٦٠	١٤٥ – ١٥٣	١٤٢ – ١٥٠
الكتفان	١٧٤ – ٢٠٥	١٦٩ – ٢٠٠	١٧٥ – ٢٠٠
القدم			
قوة الشد بالدينامومتر			
(كيلو جرام)	١٠ – ١٣	١١ – ١٤	١٢,٣ – ١٥,٣
زمن كتم التنفس	٥٠,٧ – ٧٢,٨	٥٧,٠٠ – ٩٠,٠	٧٠,٣ – ١١٠,٠
(بالثانية)			
السعة الحيوية / وزن الجسم =	٧,٤٦ – ١,٠٤٣	٠,٧١٤ – ٠,٩٨٨	٠,٧٤٩ – ١٩٠٠